N.º 2470 – SEMANAL DE 11 A 17/01/2024; PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,40 (IVA INCLUÍDO); FRANCE: € 4,40

47 ANOS 1976

NOVA CARAS

OFERTA ESPECIAL + 16 PÁGS.

5 602929 000021 02470

DECLARAÇÕES EXCLUSIVAS

BÁRBARA NORTON DE MATOS

LUCIANA ABREU

TOUREIRO PROVOCA "GUERRA" NA SIC

ANA AFONSO

MORTE TRÁGICA AOS 47 ANOS

ATRIZ DEIXA TRÊS FILHOS

JOÃO MOURA CAETANO NAMOROU COM *EX-FLORIBELLA* E LOGO A SEGUIR ENVOLVEU-SE COM OUTRA ATRIZ

A PRIMEIRA QUEBRA O SILÊNCIO E LANÇA FARPAS AO CASAL

CLÁUDIO RAMOS

COMENTA REENCONTRO COM MIGUEL VICENTE NO *BIG BROTHER* APÓS POLÉMICA

SARA BARRADAS

TOMA DECISÃO APÓS ANO DIFÍCIL:

"ABRACEI O MUNDO DA TERAPIA"

lanzarotecaliente.com

VivaMelhor

completamos a sua vida

Calcitrin agora é GOLD!

Ossos e Articulações

808 20 20 26* **vivamelhor.pt**

*custo de chamada local

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024

ESCOLHA Nº1 DO CONSUMIDOR 2024

VIRGINIA SANHOUSE

Com mais de seis milhões de seguidores espalhados pelas várias plataformas digitais, Virginia Sanhouse, natural da Venezuela, é uma popular modelo internacional e CEO da marca Sanhouse Fit. A viver nos Estados Unidos desde 2018, o percurso de Virginia é a prova de que qualquer pessoa pode atingir os seus objetivos mais ambiciosos.

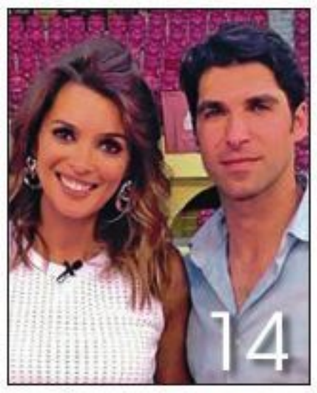
Foto: D.R.

Sumário

N.º 2470 11 a 17/01/2024

A SEMANA...

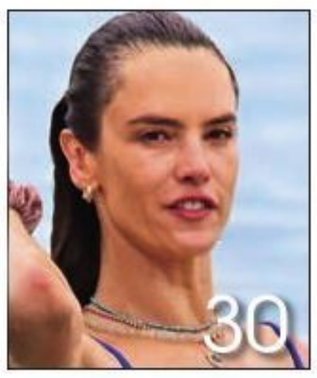
14 **Maria Cerqueira Gomes**
A apresentadora da TVI tem apoiado muito o namorado, Cayetano Rivera, nas guerras familiares. O toureiro está, mais uma vez, no meio do conflito entre os irmãos Fran e Julián



23 **Diogo Morgado**
O ator, que tem dois filhos, fala sobre os desafios da paternidade e conta como faz a gestão das tecnologias em casa. Revela ainda o que mudou na sua vida após ter sido pai pela primeira vez

GENTE DO BRASIL

30 **Alessandra Ambrosio**
A supermodelo esteve no Brasil para entrar em 2024 e deu os primeiros mergulhos do ano. A brasileira deslumbrou na praia com um biquíni reduzido, deixando em evidência as curvas que lhe deram fama



REALEZA

34 **Mary da Dinamarca**
Margarida vai ceder o seu lugar no trono ao filho a 14 de janeiro. Depois do recente escândalo da traição do futuro rei, Mary rouba as atenções aos restantes membros da Casa Real dinamarquesa

ATUAL

88 **Olena Zelenska**
A mulher de Zelensky revelou, em conferência de imprensa, que ficou na sua terra natal e que é obrigada a esconder as emoções *"para que os outros não percam a esperança"*

72 **NACIONAL**
Aurea
A cantora é a nova investigadora do programa *A Máscara*, da SIC, e mostra-se muito feliz com este novo desafio. Já sobre os rumores de que tem um novo amor, após a separação de Diogo Martins, manteve o silêncio

Patrícia Branco

Diretora

"Matou-se". Caramba, que murro no estômago!

É difícil entender como algumas pessoas escolhem tirar a própria vida. Para nós, que, apesar dos problemas, mantemos intacta a nossa sanidade mental, é complicado perceber as razões que levam alguém a escolher morrer em vez de ficar vivo. Eu não conheço esse desespero, não conheço essa aflição, essa falta de esperança. Não sei o que é acordar um dia e ponderar sequer a hipótese de partir. Esse pensamento não me passou pela cabeça uma única vez até ao dia de hoje, por isso não consigo sequer imaginar o lugar negro em que essas pessoas se encontram.

De vez em quando chegam-nos notícias de alguém que escolhe partir e ficamos em choque. *"Matou-se"*. Caramba, que murro no estômago! É difícil aceitar este desfecho, mas a verdade é que não sabemos nada sobre o outro. Olhamos, vemos um sorriso, uma cara alegre e a contar uma piada, e achamos que está tudo bem. Mas não está. E como podemos nós adivinhar que aquela pessoa precisa de ajuda? *"Eu devia ter percebido"*, *"Como é que não vi os sinais?"*. Não vimos, porque a pessoa não nos mostrou. Porque quem sofre, muitas vezes, esconde a dor por detrás de uma aparente serenidade. Porque quem sofre torna-se mestre em disfarçar as lágrimas e os gritos que dá em silêncio. Por isso, nem sempre é fácil percebermos como está o outro se ele não nos quiser mostrar aquilo que lhe vai na alma.

Sempre que alguém morre por vontade própria, multiplicam-se as frases perfeitas na Internet. *"Temos de cuidar uns dos outros"*, *"temos de estar atentos"*. Nada disto é verdade, nada disto vai acontecer, e dois dias depois já ninguém se lembra dessas palavras que circulam nas redes sociais. É triste, mas é verdade. A indignação vai transformar-se na indiferença do costume e ninguém quer saber daquele ator ou daquela atriz que não trabalha há vários anos e que, se calhar, está a passar dificuldades. Ninguém quer saber.

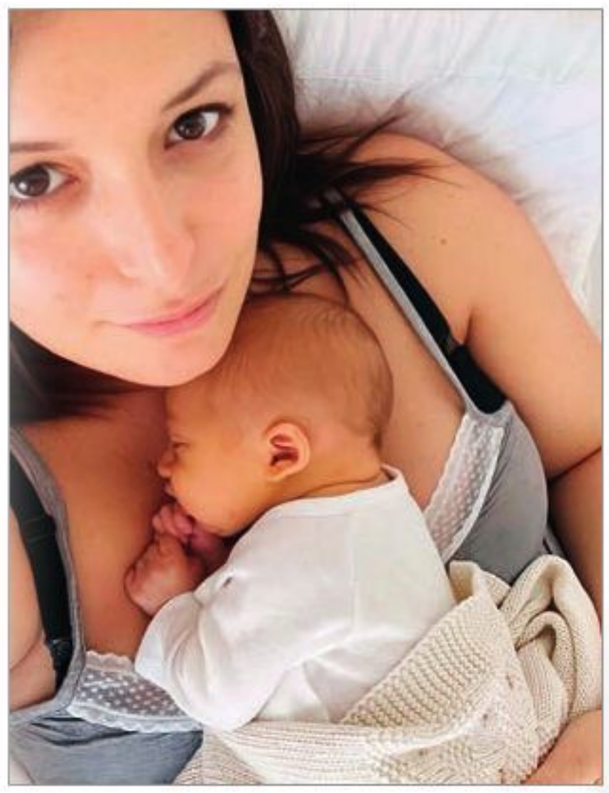
Temos de estar mais atentos, sim. Temos de olhar para lá do que é visível. Não basta uma mensagem ou um telefonema de vez em quando. Temos de estar. Estar perto de quem nos é próximo e não deixar que esta vida caótica em que todos andamos nos faça esquecer do que é essencial. Que é o estar com. Que se lixem as tecnologias e a falta de tempo. O tempo arranja-se para estarmos perto, para abraçarmos aqueles de quem gostamos. É tempo de cuidarmos. E de nos deixarmos cuidar.

Patrícia C. Branco

ELES E ELAS

MARIA BOTELHO MONIZ FAZ DESABAFO SOBRE A MATERNIDADE

No dia em que o **Dois às 10**, da TVI, completou três anos de emissões, Maria Botelho Moniz regressou à antena para celebrar a data, apesar de continuar em licença de maternidade. Durante o programa especial, a comunicadora acabou por fazer uma confissão sobre o nascimento do filho Vicente. "*Eu não tive essa coisa da ligação logo com ele. Um dia hei de contar, mas nós apanhamos um grande susto quando ele nasceu e não fiquei com ele pertinho de mim, teve de ser levado* (pelas enfermeiras)", contou. "*Mas hoje já não o largo*", findou.



RUI PORTO NUNES TEM UM NOVO AMOR!

O ator está novamente apaixonado e prova disso são as fotografias românticas que tirou ao lado da nova namorada. As imagens foram captadas no Brasil, durante a passagem de ano, e sabe-se agora quem é a mulher que "roubou" o coração de Rui Porto Nunes. Trata-se de Maria Inês Vilhena, que é realizadora da RTP. Note-se que o ator namorou com Jani Gabriel durante sete anos. Chegaram a estar noivos, mas, meses depois, decidiram separar-se.

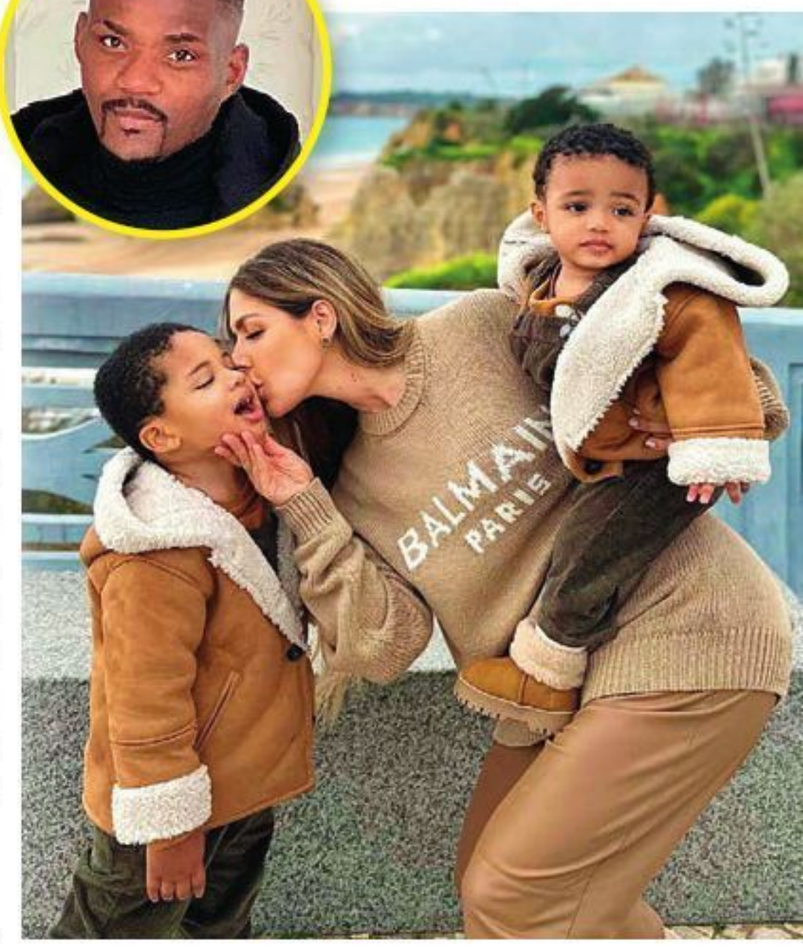
RITA PEREIRA RECORDA ANGÉLICO EM DIA ESPECIAL

No dia 1 de janeiro, Angélico Vieira completaria 41 anos. Rita Pereira, que foi namorada do artista, não deixou passar a data em branco e partilhou uma fotografia do cantor, que sofreu um fatídico acidente de carro em junho de 2011. *"Faria hoje 41 anos..."*, escreveu a atriz, na legenda da imagem em que se pode ver o membro da banda D'ZRT. Note-se que o ex-casal conheceu-se nas gravações da série **Morangos Com Açúcar** e teve uma relação de cerca de seis anos.

GOUCHA E JÚLIA
PARTILHAM SONHO

Manuel Luís Goucha e Júlia Pinheiro têm uma forte amizade e, recentemente, concederam uma entrevista conjunta à revista **Boa Onda**, em que contaram que têm o desejo de ainda formarem dupla antes da reforma. *"Seria uma pena que duas pessoas que se entendem tão bem na antena e na vida, não voltassem a trabalhar*", disse Júlia. Goucha acrescentou ainda que, excluindo o marido, Rui Oliveira, e a mãe da equação, a apresentadora é a pessoa *"que mais ama"*.

WILLIAM CARVALHO
ESTÁ SOLTEIRO



O futebolista português separou-se de Rita Mendes, com quem tinha um relacionamento há cerca de cinco anos. A novidade foi avançada pelo **Correio da Manhã**, que revela que o casal tomou a decisão de colocar um ponto final na relação há pouco tempo. No entanto, William Carvalho e Rita Mendes já não vivem juntos e até apagaram as fotos que tinham juntos nas redes sociais. Note-se que, desta relação, nasceu Bryan, de três anos, e Kevin, de um.

Inês Aguiar
VIVE ROMANCE COM CRAQUE DO SPORTING

A atriz foi recentemente apontada como a nova namorada de Viktor Gyokeres. O craque do Sporting terminou há pouco tempo a sua relação de longa data com a também futebolista Amanda Nildén, mas, ao que parece, já tem o coração ocupado... e a responsável é a Inês Aguiar! A revelação foi feita por Maya, numa emissão do programa *Noite das Estrelas*, da CMTV. O casal mantém-se discreto, mas seguem-se um ao outro nas redes sociais, onde já foram "apanhados" a trocar uns gostos nas fotografias que vão partilhando por lá. Recorde-se que Inês é irmã gémea de Joana Aguiar, também atriz e namorada de Ivo Lucas.

Fotos: D.R.

Fotos: D.R.

RÚBEN DIAS

FOTOGRAFADO COM ARABELLA CHI NO AEROPORTO DE MANCHESTER

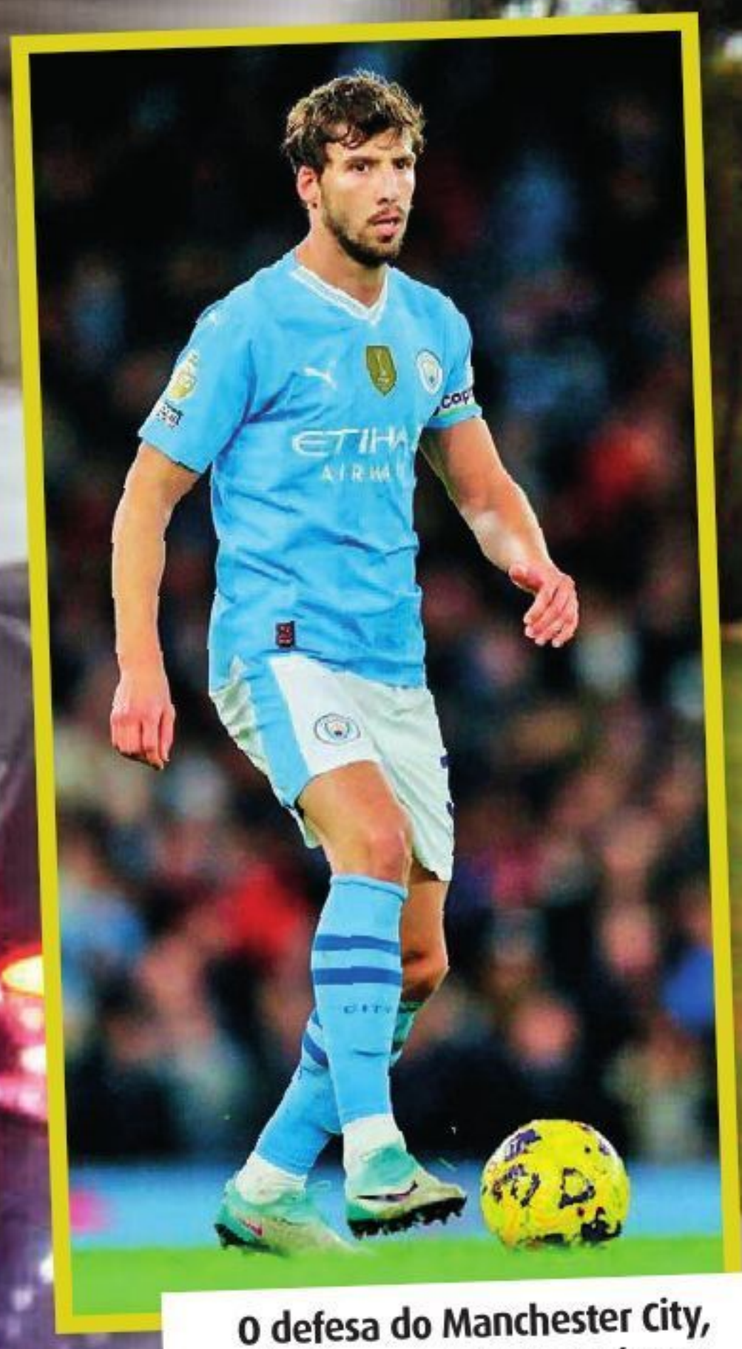
Já não há dúvidas: romance confirmado!

Apesar de tentar não dar nas vistas, o defesa do Manchester chamou as atenções e mostrou-se feliz e sorridente

Foi em novembro que surgiram os primeiros rumores sobre o namoro entre o internacional português e a modelo e ex-concorrente de um *reality show* britânico. O casalinho foi surpreendido a chegar de férias no primeiro dia do ano.

CONFORTÁVEIS E ATENTOS

Arabella e Rúben viajaram vestidos de forma casual e, embora discretos, estavam preocupados em ser vistos juntos



O defesa do Manchester City, de 26 anos, teve uma época estrondosa e pelos vistos inspirado pela modelo britânica, de 24

Em novembro, a *NOVA GENTE* partilhou a notícia do romance, após o casal ter sido apanhado pelos fãs

Já diz o velho ditado "onde há fumo há fogo". E uma vez mais, aquilo que começaram por ser boatos, é agora uma realidade. A prová-lo as fotografias que faltavam. Falamos, pois, do novo relacionamento de Rúben Dias, de 26 anos, que foi surpreendido pelos fotógrafos ingleses a chegar ao Aeroporto de Manchester no passado dia 1 de janeiro em ótima companhia. Ao seu lado, a modelo e ex-concorrente da quinta temporada do *reality show* britânico **Love Island**, em 2019, Arabella Chi, de 24 anos.

O casalinho que está a causar sensação em Inglaterra chegou de malas e bagagens e foi partilhando sorrisos, carinhos e segredos, num ambiente de muita cumplicidade. Assim que lhes foi entregue as malas, o médio português ao serviço do Manchester City, que tentou não ser reconhecido ao usar um boné de beisebol preto, e a sua musa saíram do aeroporto rumo a casa.

Em novembro, o jornal **The Sun** noticiava que Arabella estava a viajar regularmente de Ibiza, onde vive, para passar temporadas com Rúben no Reino Unido. Na altura, uma fonte revelava que o casal namorava há um mês, mas que pretendia manter o relacionamento em segredo. Foi também durante esse mês que o futebolista e a modelo foram "apanhados" pelos mais atentos seguidores quando ambos partilharam no Instagram uma foto da Torre Eiffel exatamente igual, no mesmo ângulo, com minutos de diferença uma da outra, já que os mesmos transeuntes podiam ser vistos nas duas fotos, isto quando Rúben Dias se deslocou a Paris para a gala da Bola de Ouro.

Arabella Chi estava solteira desde setembro, quando se separou do empresário nova-iorquino Richie Akiva, ela que antes também esteve ligada a outro atleta, o ex-jogador francês de *rugby* Yoann Huget; já o internacional português foi visto aos beijos com uma dançarina, isto depois de ter terminado em 2021 o namoro com a cantora portuguesa April Ivy.

Arabella Chi estava solteira desde setembro; já Rúben terminou o namoro com a cantora April Ivy em 2021

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: CLICK NEWS AND MEDIA e D.R.

CLÁUDIO RAMOS
NÃO HESITOU EM ACEITAR O CONVITE DE CRISTINA

Entusiasmado com o regresso aos *reality shows*

Foi com algum nervosismo que o apresentador se estreou na condução do **Big Brother – Desafio Final**, mas confessou que *"já tinha saudades"* de apresentar este formato, que vai agora conciliar com as manhãs da TVI.

O **Big Brother – Desafio Final** estreou-se no passado domingo, 7 de janeiro, e marcou o regresso de Cláudio Ramos aos *reality shows*. Durante a primeira gala, o apresentador da TVI confessou-se feliz com a oportunidade, mas não escondeu o nervosismo. *"Sinto-me bem. Já tinha saudades. Estava até muito nervoso quando entrei, estava francamente nervoso. Acho que até talvez estivesse mais nervoso do que quando estreou o* ***Big Brother 2020*** *porque é outro peso, outra responsabilidade... tenho público* [em estúdio]*, no* ***BB 2020*** *não tinha ninguém por causa da pandemia. Foi completamente diferente"*, contou aos jornalistas, admitindo estar *"muito honrado"* por fazer parte do novo **Desafio Final**: *"Estou muito satisfeito e com a sensação livre de que vou fazer um programa que tem momentos de tensão, obviamente, mas que eu quero que seja um programa de entretenimento, para divertir as pessoas ao domingo à noite. Quero que todas as pessoas possam ver o formato. Que a minha filha possa ver, que as minhas sobrinhas possam ver. Eu faço-o com esse objetivo."*

Cláudio Ramos sucede a Cristina Ferreira na condução do **Big Brother**, depois de cinco edições nas mãos da "patroa" da TVI – três **Big Brother Famosos** e dois **Big Brother** normais. *"Não hesitei quando a Cristina me convidou. Disse logo que sim"*, assumiu o também coanfitrião do **Dois às 10**. No entanto, "*não estava à espera do convite*". *"Já tinha o assunto muito arrumado, o dos* realities. *Tinha feito três* [o **Big Brother**]*, está muito bem entregue à Cristina. Por tradição, regra geral, quem agarra no* reality, *leva-o durante algum tempo. Não*

"Já tinha o assunto dos realities muito arrumado. Não estava nada à espera do convite"

Em estúdio, Cláudio recebeu ex-concorrentes do *BB 2023* e reencontrou Miguel Vicente, com quem já teve uma quezília em direto, numa emissão do *Dois às 10*, da TVI

Cláudio Ramos regressou em grande com uma gala do *BB* recheada de surpresas

estava nada à espera, era uma coisa já arrumada na minha cabeça. Aconteceu, e eu fico muito contente!", confidenciou.

A gestão do trabalho e a tensão com Miguel Vicente

O apresentador vai agora estar em antena em dois programas diferentes: no matutino da TVI e no novo *reality show*. Despreocupado, Cláudio Ramos revelou que vai ser *"tranquilo"* gerir o trabalho. *"Vai ser exatamente igual à Cristina. Faço o* ***Big Brother*** *aqui ao domingo, vou dormir, e às seis da manhã acordo para ir fazer o* ***Dois às 10****. Faz parte! É uma condição, isto é um tempo reduzido. Eu já tinha feito isto quando fiz com a Teresa Guilherme* [**BB – Duplo Impacto**] *e com o Manuel Luís Goucha* [**BB 2021**]*... É tranquilo! É gerir!"*, adiantou.

Do leque de 11 concorrentes que entrou na primeira gala, consta o nome de Miguel Vicente, o vencedor do **Big Brother 2022**, com quem Cláudio Ramos se

"Faço o* BB *ao domingo e às seis da manhã acordo para ir fazer os* Dois às 10. *É gerir"

desentendeu em direto numa emissão do **Dois às 10**. Agora, os dois reencontraram-se e vão ter de lidar um com o outro enquanto o algarvio fizer parte do formato. Sem tabus, o apresentador desvalorizou o episódio e considerou que o *"reencontro correu bem"*. *"O Miguel é um profissional do jogo. Ele é um concorrente, eu sou o apresentador. Acho que ficou tudo esclarecido. A pergunta que eu fiz ao Miguel foi feita noutro contexto, noutro formato. Lá, eu era apresentador e comentador, ele não foi meu concorrente. Agora é e está para mim como estão todos os outros: em estaca zero, em pé de igualdade"*, findou.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: ZITO COLAÇO e TVI

SUSANA DIAS RAMOS

Psicoterapeuta e comentadora do *Big Brother*

E LÁ VAMOS NÓS!

E aquele friozinho na barriga do início de uma nova casa, vocês também sentiram? Eu senti! Passei duas horas de coração na boca. Já li por aí, nas redes sociais, que a casa vai ser uma seca e desinteressante, que eles vão para lavar a imagem e blá-blá-blá. Mas vocês viram o mesmo que eu? Viram os concorrentes que eu vi entrar ou vocês estavam no programa errado? Aquilo é uma bonita bomba atómica, toda construída para não parecer tão perigosa quanto é! Mas não lhes dou 48 horas para explodir!

Mais uma vez, a casa está dividida entre luxo e anexo, lembrando que o anexo tem aquelas ausências de tudo e mais não sei o quê, o que os deixa em ponto de caramelo. Comida, não temos. Roupa, não temos! Espaço, também não temos! Não temos ar puro, nem luz do dia... nem pessoas boas a lidar com estas situações, e todas umas em cima das outras!

Assim, num lamiré temos a Noélia, foi a primeira a entrar na casa e para mim será a cuidadora do *spot*, apesar de ela dizer que desta vez não está para isso. Seguida do Miguel (meu coração palpitou, é a primeira vez que há dentro da casa alguém que me enlouqueceu de nervos, mas que depois conheci e viemos a trabalhar juntos. Perdoem o pano que vou passar, sim?!), creio que ele vem igualzinho a ele mesmo, como quem diz, insuportável e difícil de ignorar! Vina e Sílvia, as "amigas" entraram de mãos dadas, mas a Sílvia entretanto veio vindo... assim do nada, porque os colegas tiveram de escolher uma para ficar! Não, senhores, não achei bem! Humilhaçãozinha desnecessária! Para quê? Estou até agora a tentar entender para quê!

Bárbara, meio a medo do que aí vem (*remember* namoro dos infernos com Miguel!). Pedro Soá, o autointitulado CR7 dos *realities*, mas que creio ser aquele guarda-redes do Senhora da Hora que já passou da idade! Diana, Patrícia e Catarina, tipo os Anjos de Charlie... todas parecidas no bom feitio e tranquilidade. Leandro, em modo "eu agora sou fixe e da paz", vamos ver quanto tempo dura. Fábio, mééééé... é bonitinho e pronto, tá? E Rafael Bogarthe, louvado seja o senhor, os cabelos brancos que esse rapaz me fez crescer na edição dele.

A panela é esta, e sim, é de pressão. Porque quem acredita que eles vão manter esta aura de "vamos ser todos amigos e o grupo mais unido de que há memória" também ainda acredita no coelhinho da Páscoa. É que eu estou mesmo a ver o que aí vem... e nem vai ser preciso juntar Miguel e Pedro no mesmo sítio!

Vamos ter aproximação de Miguel e Bárbara? Vamos ter Fábio neste triângulo? Vamos ter Catarina a fazer quadrado? Vai haver ciumeira e arranca-rabo? Estou que nem me aguento. Lá porque não estou a comentar na TVI, não pensem que se viram livres de mim!

TéPá Semana!

LEANDRO
É UM DOS NOVOS CONCORRENTES DO *BIG BROTHER – DESAFIO FINAL*

Quer limpar a imagem de vilão

Depois de um ano pautado por momentos de grandes mudanças, o cantor regressa à antena da TVI disposto a mostrar aos fãs do *reality show* mais famoso do País que está diferente e que tem um lado bem divertido.

O cantor acabou por receber uma nomeação direta na primeira gala do *Desafio Final*, durante um dilema

CANTOR VEM DE ANO DIFÍCIL

Em 2023, Leandro terminou o namoro com Doina Stratulat e enfrentou um esgotamento que o fez pensar em pôr termo à vida.

Leandro participou em duas edições do **Big Brother Famosos** em 2022 e a sua passagem pela casa mais vigiada do País foi tudo menos tranquila. O cantor, de 36 anos, foi considerado vilão e protagonizou várias polémicas – nomeadamente com Bruno de Carvalho –, mas agora está de regresso à antena da TVI e pronto para melhorar a sua imagem.

Os rumores confirmaram-se e o artista é um dos novos concorrentes do **Big Brother – Desafio Final**. Na gala de estreia, confessou a Cláudio Ramos que vem com uma postura mais calma, disposto a dar-se bem com toda a gente e a protagonizar momentos de grande animação. No entanto, não escondeu que não quer voltar a encontrar-se com o ex-presidente do Sporting naquele *reality show*. *"Nós aí fora até nos damos bem, mas aqui dentro somos eternos rivais"*, garantiu.

No **Big Brother Famosos 1** e no **Big Brother Famosos – Desafio Final**, Leandro não convenceu o público e foi sempre considerado um dos mais odiados do formato. Agora, dois anos depois da sua primeira participação no *reality show* mais conceituado do País, o cantor quer desvincular-se da imagem de vilão e provar aos fãs do formato que tem um lado muito divertido. Note-se que Leandro vem de um ano de grandes mudanças. O artista terminou a relação de quase uma década com Doina e assumiu ter enfrentado um esgotamento que o levou a pensar em pôr termo à vida. Visivelmente mais calmo, está confiante que esta nova edição lhe vai trazer coisas boas. Porém, não esconde a vontade de, desta vez, ganhar o programa, já que, nas outras participações, saiu sempre precocemente. Para isso acontecer, Leandro vai jogar e não vai ter medo do confronto, quando este tiver de existir. Estas foram as promessas feitas pelo artista na sua VT de apresentação.

O artista quer mostrar que está diferente e tem vontade de vencer

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: ZITO COLAÇO e TVI

AS EX DO CANTOR, ELE QUE TEM O CORAÇÃO OCUPADO

À conversa com Cláudio Ramos, Leandro confessou que tem o coração ocupado, mas não adiantou quem é o seu novo amor. Em 2023, o cantor separou-se de Doina, com quem teve uma relação de cerca de dez anos e com quem tem um filho, Diego. Leandro é ainda pai de Simão, fruto da relação anterior com Sury Cunha.

Depil Concept

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024

5 ANOS CONSECUTIVOS

SEM PELOS E MAIS CONFIANÇA COM A DEPILCONCEPT

DEPILAÇÃO PERMANENTE DESDE 11,25€ SESSÃO

Mafalda Castro

EMBAIXADORA DEPILCONCEPT

MARCA PORTUGUESA DE CONFIANÇA

CERTIFICADO DE GARANTIA DE RESULTADOS

16 ANOS DE EXPERIÊNCIA DE MERCADO

MAIS DE 70 CLÍNICAS À TUA DISPOSIÇÃO

www.depilconcept.pt

A apresentadora e o ator prometeram um número de dança a dois numa das próximas galas

CRISTINA FERREIRA E BRUNO CABRERIZO

A DUPLA-MARAVILHA DO *DANÇA COM AS ESTRELAS*

GINJINHAS E REZAS NA ESTREIA

A dupla de apresentadores brilhou na estreia do programa da estação de Queluz. Uma noite cheia de surpresas, com promessas de uma dança a dois... e bem regada.

Bernardo Sousa

Raquel Tillo

Liliana Santos

Nelson Evora

Ana Guiomar

Ana Malhoa

O júri do programa é composto por Alberto Rodrigues, Alexandra Lencastre e Cifrão

Quatro anos depois, o programa da TVI **Dança com as Estrelas** voltou à televisão e com a apresentação de Cristina Ferreira e Bruno Cabrerizo. A dupla conduziu aquela que foi a primeira gala de sábado à noite e será a companhia dos portugueses nos próximos três meses. *"É extraordinário voltar. Há pessoas que estão desde o dia 1, desde há dez anos. Conseguimos uma boa energia, conseguimos uma gala extraordinária, talvez das melhores de sempre, enquanto primeira, do* ***Dança****. Estamos muito felizes"*, disse a apresentadora no final da gala. Mas antes de o direto começar, e de darem início ao espetáculo, os apresentadores juntaram-se nos bastidores para um animado brinde regado a ginjinhas para acalmar os nervos. *"Bebemos umas cinco ginjinhas"*, deixou escapar Bruno Cabrerizo. *"Não, tu bebeste, eu só bebi uma"*, corrigiu Cristina, em tom de brincadeira. E antes de pisar o palco, o brasileiro cumpriu o ritual e benzeu-se. *"Eu benzo-me sempre antes de entrar no estúdio, quando estou atuando, e agora, mais do que nunca, fazendo um programa, tenho que pedir mais proteção ainda"*, contou.

Medo de errar ao lado de Cristina

Esta é a primeira vez que o brasileiro apresenta um programa de televisão em Portugal. No entanto, afirma que *"não estava nervoso"*, mas sente na pele a pressão e o medo de errar, estando ao lado de Cristina Ferreira. *"Estava naturalmente apreensivo, normal, porque é um programa, para mim, novo, ao lado da Cristina, que dispensa comentários. Eu sei que tinha pressão, tem pressão sempre, mas sou um ex-atleta, estou acostumado a isso e, quanto mais pressão tenho, melhor é o trabalho (...) mas apresentar ao lado da Cristina, que não é qualquer uma, naturalmente há pressão e medo de errar. Mas erros acontecem e quando acontecem é importante sabermos dar a volta e seguir"*, assumiu. O ator, que também já foi jogador de futebol, mostra-se grato pela oportunidade que lhe foi dada. *"Estou trabalhando, feliz, com saúde, fazendo dois projetos que são vencedores, consolidados na casa, posso-me benzer e entrar."*

Texto: INÊS NEVES; Fotos: ZITO COLAÇO e TVI

OS CONCORRENTES

O programa de talentos conta com 11 pares concorrentes que vão saindo ao longo das semanas. Mas na noite da grande estreia ninguém foi eliminado. A pontuação é calculada através da avaliação do júri com a votação do público em casa. Liliana Santos, Nelson Évora e Raquel Tillo foram as surpresas da noite e ficaram em primeiro lugar. Já o piloto Bernardo Sousa ficou no fim da tabela. A lista de bailarinos famosos fica completa com Miguel Cristovinho, Ana Malhoa, Miguel Nunes, Ana Guiomar, Luisinha Oliveira, Joana Verona e Tiago Carreira.

Miguel Nunes

Miguel Cristovinho

Tiago Carreira

Luisinha Oliveira

Joana Verona

A química em palco entre o atleta e a bailarina surpreendeu o júri e a apresentadora. A dupla ficou em primeiro lugar.

NELSON ÉVORA DÁ TUDO E SURPREENDE ENQUANTO DANÇARINO

EXIBIÇÃO CARREGADA DE SENSUALIDADE

O atleta foi o protagonista de um dos momentos altos da noite de estreia do programa da TVI. E até Cristina Ferreira ficou de "queixo caído".

Nelson Évora é um dos concorrentes do programa da TVI **Dança com as Estrelas** e a sua prestação está a dar que falar. O atleta, de 39 anos, foi uma das grandes surpresas da noite de estreia do formato, que aconteceu no sábado, 6 de dezembro. A sua exibição incendiou a plateia e deixou Cristina Ferreira de "queixo caído". A performance de Nelson e a ligação que criou com a bailarina Anna Galysheva, esteve carregada de sensualidade e o momento não passou despercebido a ninguém. *"És o melhor atleta-bailarino que já cá tivemos"*, atirou Cifrão, um dos jurados. No final da noite, o atleta estava mais do que satisfeito. *"Está a ser uma experiência espetacular e única. Não tive grandes dificuldades, sempre procurei melhorar, ir buscar coisas técnicas, tentei fazer os movimentos que os profissionais fazem. E a Anna ensinou-me tudo"*, disse, contando que a dança sempre fez parte da sua vida. *"Sempre gostei de dançar. Faz parte da minha cultura e história. Cresci com a minha mãe aos domingos a pôr música em casa, de todo o tipo, e havia vezes, quando estava mais disponível, ela chamava-me para dançar, quando o meu pai não estava. A minha mãe ensinou-me a sentir a música"*, partilhou.

Na plateia, o campeão do triplo salto teve a namorada, Evy Alberola, a apoiá-lo. Nelson garante que *"ela adorou. Está superfeliz porque está a ver que me estou a divertir"*, revelou. O casal está junto há pouco mais de um ano.

"Cresci com a minha mãe aos domingos a pôr música em casa e a chamar-me para dançar"

Texto: INÊS NEVES; Fotos: ZITO COLAÇO

ANA GUIOMAR COMO NUNCA A VIU

ARRASA NA PISTA DE DANÇA

A atriz abraçou o desafio e surpreendeu no palco do *Dança com as Estrelas*. Cheia de nervos, ainda teve a surpresa do pai e do irmão.

Ana Guiomar não queria, mas lá ganhou coragem e aceitou o desafio de ser uma das concorrentes do programa da TVI *Dança com as Estrelas*. A atriz, que dá vida a *Aida* na novela *Festa é Festa*, ainda tentou "negociar" a sua participação no concurso que mete os famosos a dançar, e que se estreou neste sábado, 6 de janeiro. *"Não aceitei logo. Pensei assim:* 'Então eu tenho o Festa é Festa, está tudo maluco?' *É uma carga horária grande, por causa das gravações. Depois pensei:* 'Bem, se calhar dá para conciliar'. *Depois, quis negociar. Queria sair logo e só fazer isto uma vez. Mas não dava. Mas estou muito contente"*, contou, assumindo no final da gala. *"Acho que isto vai ser muito giro e vai trabalhar a meu favor. No sentido que eu nunca fiz nada igual, mesmo a nível físico. E acho que estou numa idade em que estou a deixar de ser só a miúda cheia de nervos, para ter mais segurança e ser mais confiante. Vai ser bom para mim conhecer-me neste lugar agora mais velho."*

Apesar das dificuldades, Ana Guiomar surpreendeu o público e esbanjou sensualidade ao dançar um tango com o bailarino André Madeira.

Na plateia, a atriz contou com o apoio do pai, que apareceu sem que ela soubesse. *"Não sabia que ele vinha. Foi um bocadinho meio vergonha, meio estou feliz. Mas foi ótimo e ainda bem que veio"*, disse.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: Zito Colaço

"Estou a deixar de ser só a miúda cheia de nervos para ter mais segurança e ser mais confiante"

Ana Guiomar mostrou como se dança o tango, ao lado de André Madeira. Ficaram em sexto lugar.

MARIA CERQUEIRA GOMES
APOIA NAMORADO NAS GUERRAS FAMILIARES

ELA É O PORTO DE ABRIGO

Cayetano Rivera está uma vez mais no meio do conflito entre os irmãos Fran e Julián. E é nos braços da apresentadora da TVI que o toureiro tem tentado manter-se à margem das acusações entre ambos.

O irmão mais velho de Cayetano, Fran (foto do meio), terá tido uma relação com a primeira mulher do toureiro, Blanca Romero (foto à esq.). O irmão mais novo, Julián (à dir.), veio a público criticar os dois

Falar de touros não é a mesma coisa que entrar na arena. O provérbio espanhol não podia fazer mais sentido na vida de Cayetano Rivera, namorado de Maria Cerqueira Gomes. O toureiro, habituado a lidar com touros, tem a sua vida familiar, uma vez mais, num verdadeiro rebuliço, porque os irmãos Francisco e Julián não se entendem. E, mesmo sem querer, Cayetano acaba por ser arrastado para o meio do conflito. Em plena época festiva, os dois irmãos resolveram lavar roupa suja em praça pública e, no meio da troca de acusações, Maria Cerqueira Gomes voltou a ser o porto seguro de que o toureiro precisava.

Na semana do Natal, Cayetano trocou a família e os amigos em Espanha por uns dias mais tranquilos nos braços da namorada. E foi recebido de braços abertos por toda a família. A apresentadora da TVI publicou algumas fotografias do encontro familiar, que aconteceu na Quinta da Foja, uma propriedade na zona de Coimbra, e na ocasião foi possível ver o toureiro num momento de descontração a correr com outros familiares e amigos de Maria.

Os ataques do irmão mais novo

Em terras lusas, Cayetano Rivera conseguiu afastar-se e desligar-se das notícias que no país de *nuestros hermanos* vão enchendo as páginas das revistas cor-de-rosa. Depois da polémica entrevista de Fran Rivera ao programa **De Viernes!**, da Telecinco, em que o irmão mais velho de Cayetano diz estar de relações cortadas com o irmão mais novo (fruto da relação da mãe, Carmina Ordóñez, com Julián Contreras), agora foi a vez de Julián vir responder com uma entrevista à revista *del corazón*, **Lecturas**. *"O Francisco revelou-se um sujeito totalmente desprovido de autocrítica* [...]. *É um sujeito muito cobarde"*, começou por acusar o irmão. *"Nem ele nem o Cayetano apoiaram publicamente a minha mãe, porque isso os atrapalhava, eles viam isso como um problema na TV"*, acrescentou. *"O Francisco recusou-se a pagar a clínica de desintoxicação da nossa mãe. Eu fiz isso. Ele disse que o problema era dela, que não tinha solução, e que era perder dinheiro"*, revelou com mágoa.

NÃO É A PRIMEIRA VEZ QUE TEM UM "GENRO" PILOTO

Pierre Gasly, namorado de Francisca Cerqueira Gomes, filha de Maria Cerqueira Gomes, não é o primeiro piloto a fazer parte da família de Cayetano Rivera. A sua filha Lucía, que o toureiro adotou quando casou com a mãe desta, Blanca Romero, em 2001, teve uma relação com o piloto de MotoGP Marc Márquez. Cayetano e Pierre passaram a quadra festiva em Coimbra com a família Cerqueira Gomes.

Maria Cerqueira Gomes tem feito de tudo para manter Cayetano Rivera afastado do conflito entre os irmãos

A família de Maria Cerqueira Gomes escolheu a Quinta da Foja em Coimbra para desfrutar das festividades. Cayetano (em baixo) esteve presente

Recorde-se que, além de Fran e Julián, Cayetano tem ainda outro irmão, Kiko, fruto da relação do seu pai, o matador Paquirri, com a cantora Isabel Pantoja. A relação de Kiko com os irmãos também não é a melhor.

Casamento com Blanca Romero afastou-o de Fran

Certo é que desde pequenos que os mais próximos sempre foram Fran, atualmente com 50 anos, e Cayetano, com 46, ambos filhos de Carmina Ordóñez e Paquirri. No entanto, desde 2001 que a relação entre os dois se foi degradando. O motivo veio agora a público pela voz de Makoke, comentadora do programa **Así Es la Vida**, da Telecinco: *"O distanciamento dos irmãos começa quando Cayetano se casa com Blanca Romero. Aí começa a inimizade."* E José Antonio Avilés, comentador do mesmo programa, acrescentou: *"Sempre houve uma espécie de toca e foge entre eles, porque aconteceu algo entre Fran Rivera e Blanca Romero antes de ela estar com Cayetano."* Além disso, segundo o comentador *"houve quem não gostasse que Cayetano casasse com Blanca"*. E, de acordo com Makoke, a mãe, Carmina Ordóñez terá sido uma dessas pessoas.

Texto: ANDREIA VALENTE; Fotos: D.R.

CR7 e José Pereira tinham uma grande amizade no passado, chegando até a viver juntos em Manchester

EX-CUNHADO DE CRISTIANO RONALDO

JUNTA-SE AO CLÃ AVEIRO

FAMÍLIA REUNIDA OUTRA VEZ

José Pereira, ex-marido de Katia Aveiro, era presença assídua na vida do futebolista, porém tudo mudou de um momento para o outro. Agora, anos depois, os problemas foram esquecidos.

É difícil conseguir juntar todos os membros do clã Aveiro, com Cristiano Ronaldo a viver atualmente na Arábia Saudita, Katia Aveiro no Brasil, e Dolores, Elma e Hugo na Madeira. Porém, foi possível juntar a família numa passagem de ano especial, data essa em que se celebra também o aniversário da matriarca, no Funchal, na ilha da Madeira.

Todos os membros do clã fizeram partilhas nas redes sociais e foi possível ver várias imagens e vídeos da grandiosa festa que decorreu no hotel Savoy Palace, no Funchal, que até contou com a presença do famoso cantor brasileiro Luan Santana.

E além dos membros da família, e de Georgina Rodríguez, houve uma outra presença que se fez notar nesta noite: José Pereira, ex-marido de Katia Aveiro e antigo cunhado de CR7. Já há muito que não se via José a confraternizar com a família Aveiro, embora Dolores tenha sempre mostrado que tem uma boa relação com o ex-genro, tendo até sido vistos a almoçar juntos e com um dos netos, Dinis, no passado verão, de acordo com o **Correio da Manhã**.

O ex-marido de Katia esteve na festa de Dolores, que se mostrou radiante com a presença do ex-genro

A amizade de José Pereira e Cristiano

Quando o futebolista natural da Madeira começou a sua carreira, o ex-cunhado era como o seu irmão, os dois eram vistos várias vezes juntos, incluindo em grandes eventos, e até partilharam casa em Manchester. Porém, o clima de amizade e proximidade mudou de um momento para o outro. Não se sabe ao

Georgina e Ronaldo celebraram os 69 anos de Dolores e entraram em 2024 no Funchal

Neste aniversário de Dolores, José Pereira foi a presença mais notada, ele que sempre foi adorado pela ex-sogra (em cima); o ex-marido de Katia com os dois filhos, Dinis e Rodrigo (à dir.).

Katia Aveiro com os filhos, Dinis e Rodrigo, fruto do ex-casamento com José Pereira, e Valentina, do atual companheiro, Alexandre Bertolucci Jr.

certo a causa deste afastamento, no entanto, alguns anos após o fim do casamento com Katia, José viveu uma relação conturbada quando conheceu Alexandra Ferreira, ex-concorrente de *reality shows*, durante uma noite na discoteca Seven, no Algarve, da qual era um dos gerentes.

E, como a **NOVA GENTE** referiu, em 2017, o clã Aveiro não gostou dessa ligação, o que piorou a relação. "*Apesar de o Ronaldo não se querer meter, a verdade é que algumas mudanças já foram feitas. O Zé devia pensar melhor, pois esta atitude pode pôr em causa algumas regalias e até a casa onde vive. O que vale é que todos têm um coração de ouro e não se esquecem que ele é o pai dos filhos da Katia*", revelou, na altura, uma fonte próxima do ex-casal à nossa revista.

Apesar da dificuldade da distância, este ano, o clã Aveiro conseguiu juntar toda a gente na Madeira

Embora o romance tenha durado apenas cinco meses, Alexandra acabou por engravidar e sempre disse que o bebé era filho de José Pereira. No entanto, José não assumiu a criança, levando a uma grande batalha judicial, na qual Alexandra conseguiu que o Tribunal ordenasse os testes de ADN, que comprovaram a paternidade.

Contudo, o afastamento de José do clã Aveiro, particularmente de Dolores, não durou muito tempo, até porque a matriarca sempre teve um grande carinho pelo ex-genro. E agora parece que está tudo esquecido entre os vários membros da família, isto porque José Pereira fez parte da grande festa de aniversário de Dolores, e posou para as fotografias com Cristiano Ronaldo e com a ex-sogra, recebendo até um comentário da ex-mulher na fotografia dos dois. "*Lindinhos*", escreveu Katia Aveiro, mostrando que o clã Aveiro perdoou qualquer desavença.

Recorde-se que, na festa de passagem de ano, Katia esteve com o atual companheiro, Alexandre Bertolucci Jr., e até aproveitou o momento para se declarar nas redes sociais. "*E olha onde a gente chegou... Tudo o que a gente conquistou*", escreveu a irmã de CR7, citando parte da música **Daqui Pra Sempre**, de Manu Bahtidão e Simone Mendes.

Fotos: D.R. e ARQUIVO IMPALA

CRISTIANO RONALDO,
CADA VEZ MAIS ADAPTADO À NOVA VIDA NO MÉDIO ORIENTE, INVESTE EM PALM JUMEIRAH, NO DUBAI

COMPRA MANSÃO EM ILHA DOS BILIONÁRIOS

Ainda está em fase de construção, mas deverá ser entregue durante este ano. O imóvel terá custado dezenas de milhões de euros e deverá contar com piscina, acesso privado à praia, *spa*, entre outras mordomias. Na famosa ilha artificial, o jogador do Al-Nassr irá ter vizinhos famosos, como David Beckham ou Isabel dos Santos.

Quando achamos que o património de Cristiano Ronaldo já supera o extraordinário, eis que surge mais uma novidade que deixa qualquer um de boca aberta. O internacional português, segundo avança a Bloomberg Línea, acabou de adquirir uma mansão na Palm Jumeirah, a famosa ilha artificial no Dubai, nos Emirados Árabes Unidos, conhecida como a ilha dos bilionários.

O imóvel ainda está em fase de construção, mas será entregue durante este ano. Os valores da compra e o custo para erguer a moradia não foram revelados, mas estima-se que a nova casa do avançado do Al-Nassr deverá ter ficado em algumas dezenas de milhões de euros.

Só a titulo de exemplo e para ficarmos com uma ideia do investimento que Cristiano Ronaldo está a fazer, uma das mansões de 30 mil metros quadrados que está à venda na famosa ilha possui seis quartos, acesso privado à praia, *spa*, garagem para sete carros, alojamento para os empregados e uma piscina com vista para o centro do Dubai. A localidade possui marina, um clube de iates, *resort* de praia e restaurantes de alta gastronomia.

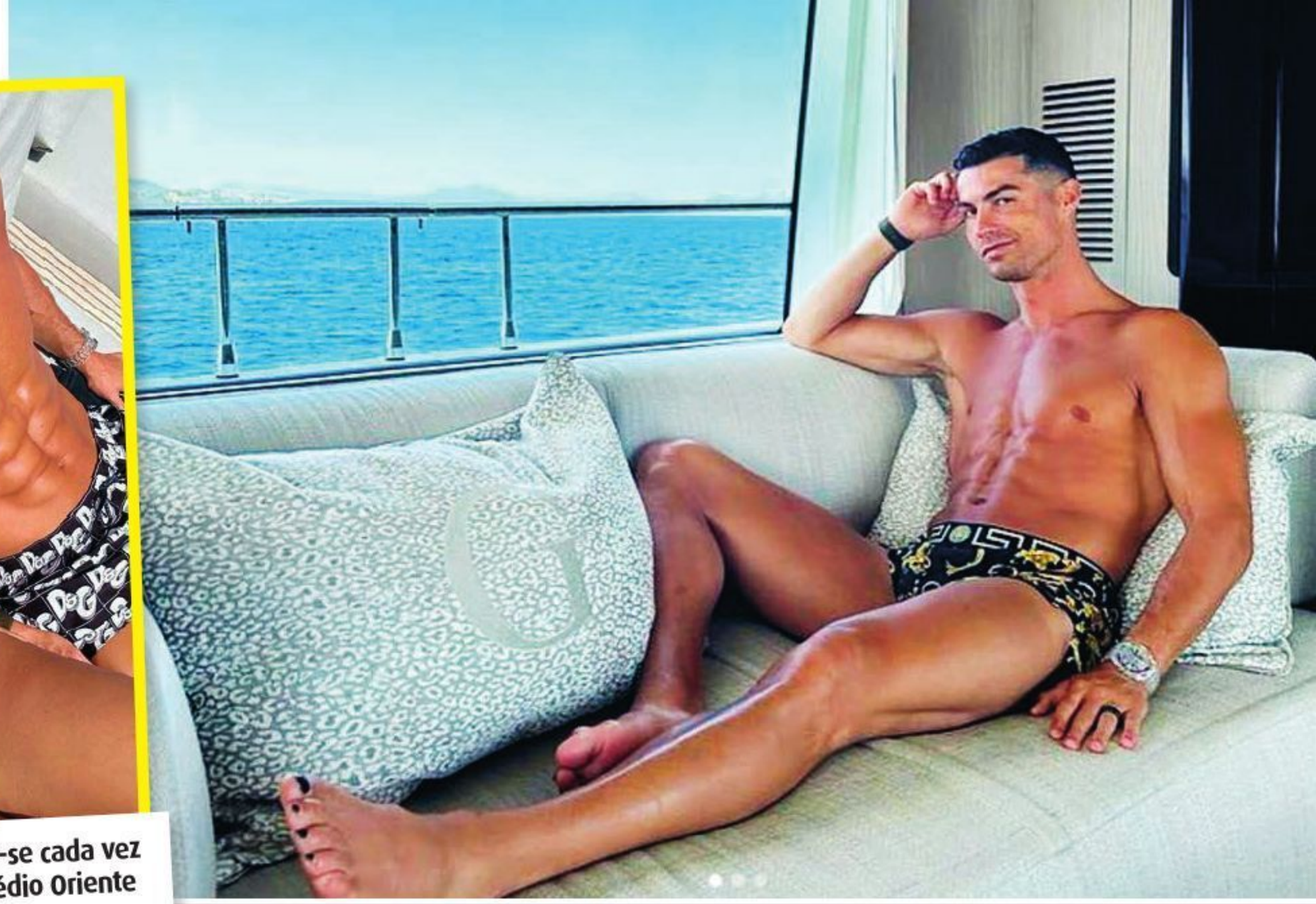
Dizem algumas pessoas familiarizadas com o assunto, mas que pediram anonimato, que o madeirense e a família terão como vizinhos alguns famosos que também por lá já têm residência. Falamos do ex-craque David Beckham, da filha de José Eduardo dos Santos, Isabel dos Santos, do bilionário saudita Mo-

Este é o exemplo de uma das várias mansões à beira-mar que existem à venda na ilha

ILHA EM FORMA DE PALMEIRA

A Palm Jumeirah possui hotéis luxuosos, mansões, torres de apartamentos, restaurantes de alta gastronomia, clubes de praia, *spas* e piscinas infinitas.

Georgina e Ronaldo mostram-se cada vez mais adaptados à vida no Médio Oriente



O futebolista não abdica de somar novas residências ao seu vasto e diversificado património pessoal

hammed Latif Jameel, do magnata empresário israelita Teddy Sagi ou do ex-futebolista espanhol Michel Selgado (ver caixa à direita).

Segundo a publicação referida anteriormente, o mercado imobiliário no Dubai bateu, recentemente, um recorde de vendas, devido à flexibilidade do governo para atribuir vistos, ao ceder autorizações a quem procura emprego na região, assim como a pessoas com um património líquido muito alto, milionários de criptomoedas e compradores russos.

Esta recente aquisição na ilha em formato de palmeira – tida como o novo polo da riqueza mundial – é mais um indicador de como o futebolista português está cada vez mais adaptado à vida no Médio Oriente, ele que, quase a completar um ano a jogar pelo Al-Nassr, decidiu investir uma vez mais na região A verdade é que a Arábia Saudita no último ano investiu no futebol e nos craques da bola, tornando-se uma das ligas mais apetecíveis, tal como previa Cristiano Ronaldo quando se juntou a esta superpotência.

O futebolista, por sua vez, brilha nos relvados, mas fora deles não abdica de somar novas residências ao seu vasto e diversificado património pessoal, aumentando também o profissional com negócios na estética, no turismo, no imobiliário, na moda, nas águas, no setor financeiro e mais recentemente nos *media*. G

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

QUE RICOS VIZINHOS

1 • Mohammed Latif Jameel
2 • Teddy Sagi
3 • David, Victoria Beckham e família
4 • Michel Selgado e a mulher
5 • Isabel dos Santos

SARA BARRADAS

PROCURA AJUDA DEPOIS DE ENFRENTAR MOMENTOS DESAFIANTES

ANO DIFÍCIL OBRIGA-A A RECORRER A TERAPIA

Desde que a mãe foi presa, a atriz ficou com as duas irmãs e a avó ao seu cuidado. No trabalho, também tem tido menos desafios e a pressão do dia a dia levou-a a procurar ajuda especializada.

Sara Barradas tem enfrentado vários desafios nos últimos anos que, de um momento para o outro, lhe mudaram drasticamente a vida. Há três anos, a mãe da atriz, Felisbela Dias, foi condenada a sete anos de prisão efetiva por burla qualificada. Surgiram, entretanto, rumores de que o casamento com José Raposo estaria a atravessar uma crise – que já parece ter sido superada – e, neste ano, é a própria quem assume que a sua vida profissional já viu melhores dias. Algo que, naturalmente, a preocupa, visto que tem a filha, as duas irmãs e a avó aos seus cuidados devido à prisão da progenitora.

Este acumular de situações levou Sara Barradas a procurar ajuda profissional e, numa publicação que fez no Instagram, assumiu que faz terapia. *"Pessoalmente, 2023 foi o ano em que abracei o mundo da terapia, ainda tabu para tantos, mas que todos precisam, sem exceção, mais não seja como ferramenta de análise e autoconhecimento. Sinto-me a crescer interiormente, a enfrentar e a abraçar os meus medos e fragilidades"*, começou por contar. *"Profissionalmente, não foi o mais espetacular, na medida em que não foi o que mais me desafiou, mas não me posso queixar! Fiz teatro, televisão (séries especificamente), dobragens e ainda dei 'uma perninha' no cinema"*, acrescentou.

"Abracei o mundo da terapia, ainda tabu para tantos. Sinto-me a crescer, a enfrentar e a abraçar os meus medos"

DO LADO DA MÃE

Apesar de Felisbela ter sido presa por burla qualificada, Sara Barradas acredita na sua inocência e continua a visitá-la na Prisão de Tires

A prisão da mãe e a crise no casamento

Em 2020, ficou provado em tribunal que Felisbela, a mãe de Sara Barradas, agiu com o

José Raposo foi um dos lesados da burla de Felisbela e a família do ator ficou melindrada com Sara

intuito de burlar os mais de nove arguidos que faziam parte da acusação, fazendo-os acreditar que teria acesso a imóveis a preços especiais, levando-os a entregar-lhe uma entrada para um negócio que se provou ser inexistente. Entre os lesados estavam o marido da atriz, José Raposo, o irmão deste e a atriz Maria João Abreu, que faleceu no ano seguinte, a 13 de maio.

Essa questão levou a que a família de José Raposo ficasse melindrada com Sara Barradas. *"A partir dessa altura não houve mais natais em conjunto e claro que as pessoas sabem que a mãe não é a Sara, mas a atitude da Sara também não foi a melhor. Ela nunca pediu desculpa, nunca teve uma palavra sobre o que aconteceu"*, contou uma fonte, na época**.** A atriz nunca deixou de acreditar e defender a mãe. As duas continuam muito próximas e Sara é visita assídua no Estabelecimento Prisional de Tires, onde Felisbela está a cumprir a pena.

A guarda das irmãs e o desejo para 2024

Além de Felisbela Dias, foi também preso o padrasto da atriz, o que fez com que esta tivesse de assumir a responsabilidade de ficar com as duas irmãs menores a seu cargo, bem como a avó materna. Sara e José Raposo já eram pais de Lua e esta situação obrigou-os a alterar algumas rotinas. Ainda assim, o ator ficou sempre do lado da mulher, nos bons e nos maus momentos, mesmo quando estava destruído pela dor de ter perdido a mãe dos seus dois filhos mais velhos, Maria João Abreu, com quem mantinha uma forte relação de amizade.

"As pessoas sabem que a Sara não é a mãe. Mas ela nunca pediu desculpa, nunca teve uma palavra a dizer"

Muito resguardada no que à vida pessoal diz respeito, Sara Barradas abriu uma exceção no final de 2023 para fazer um desabafo sobre os momentos difíceis que viveu ultimamente, assumindo que a terapia a fez abrir novos horizontes. *"Sou uma privilegiada. Não partiu nenhum familiar ou amigo muito próximo. E ainda tenho teto, cama, comida na mesa e os meus dois amores a dormir ao meu lado. Que nada disto mude. É o meu desejo para 2024"*, findou.

Texto: Mafalda Mourão; Fotos: Impala e D.R.

Os atores são pais de Lua, mas Sara tem ainda a seu cuidado as duas irmãs e a avó

MARCANTONIO DEL CARLO E IOLANDA LARANJEIRO
ESTÃO SEPARADOS

O ex-casal tem uma filha em comum, Simone, que nasceu em 2020

"A Simone passou a ter duas casas"

A notícia da separação foi avançada pela atriz nas redes sociais, que tirou um momento para refletir sobre a fase complicada que está a viver, e acabou por admitir que o casamento com o ator terminou.

Depois de cerca de cinco anos casados, Marcantonio del Carlo e Iolanda Laranjeiro decidiram seguir caminhos separados e terminar a relação. Quem o diz é a própria atriz num texto partilhado nas suas redes sociais no passado dia 4 de janeiro. "*Em 2023, a minha vida mudou para sempre*", começou por escrever. "*A minha filha aprendeu que se pode multiplicar em vez de subtrair e eu e o Marcantonio del Carlo provamos a cada dia que ser Família e Amor é muito mais que qualquer convenção. Somos e seremos sempre casa da Simone e um do outro. E a Simone passou a ter duas casas e diz isso de forma orgulhosa, qual brinquedo exclusivo do qual é privilegiada detentora*", disse, acrescentando ainda um agradecimento ao ex-companheiro: "*Entro em 2024 a agradecer ao pai da minha filha que será sempre casa para ela e para mim*". Apesar da separação, pode-se ver que o ex-casal mantém uma grande amizade, coisa que o ator fez questão de afirmar em resposta à publicação da ex-mulher, com quem partilha a filha, Simone, de três anos. "*Cá estamos e para sempre para a nossa Simone e para o resto. Equipa Maravilha*", escreveu.

"Equipa Maravilha", respondeu Marcantonio à declaração da ex-companheira

Esta não é a única razão para a atriz mencionar que a sua vida mudou em 2023. Iolanda Laranjeiro escreve também que, no ano passado, além de ter perdido o pai, perdeu também a mãe. "*O meu Pai foi-se embora, a minha filha passou a ter duas casas e no final do ano, quando nada fazia prever, também a minha mãe seguiu viagem*", revelou. No entanto, e apesar de se encontrar de coração partido, Iolanda refere que entra neste novo ano com esperança: "*Entro em 2024 desfeita. Entro também em 2024 com Esperança e Amor.*"

Recorde-se que o ano de 2023 foi marcado por separações entre as figuras públicas nacionais e internacionais, entre elas Pedro Teixeira e Sara Matos, e Bárbara Branco e José Condessa.

Fotos: D.R. e HELENA MORAIS

DIOGO MORGADO FALA SOBRE O SEU PAPEL DE PAI

"Não digo aos meus filhos 'não vejam YouTube'"

O ator é a favor das tecnologias e conta como isso foi benéfico para o desenvolvimento social do filho mais velho. Revela qual é o seu maior desafio e explica ainda como mudou a sua vida profissional após o nascimento de Santiago e Afonso.

Diogo Morgado é muito reservado no que toca à vida pessoal. Raramente fala sobre a família, mas abriu uma exceção para refletir sobre a paternidade e sobre o tipo de pai que é para os filhos, Santiago e Afonso, de 14 e sete anos respetivamente. "*Um pai ou mãe não deverá ter uma regra estabelecida. É-nos entregue a chave da orientação, mas essencialmente a da observação de uma criança. É tão fascinante ver um ser a desenvolver-se e a crescer que, se se assume isso como um papel, não se está a desfrutar da parentalidade*", começa por dizer a Francisco Garcia no *podcast* **Tal Pai, Tal Panda**.

PAI PRESENTE
Diogo Morgado diz que as suas escolhas profissionais são decididas em função dos filhos, para não prejudicar a família

O ator, de 42 anos, explica o desejo de ser o tipo de pai que ensina pelo exemplo e revela que aprendeu mais "*por imitação do que propriamente por aquilo*" que os seus próprios pais lhe "*diziam ou aconselhavam*". "*Eu não digo aos meus filhos 'não vejam YouTube'. Eu vejo YouTube com eles, coisas que acho que são interessantes. Não posso negar que é mais fácil adquirir conhecimento de uma forma visual do que a ler. Não me torno o obstáculo ou a resistência do impulso de descobrir, alio-me a eles. (...) O desafio não é como é que eu vou educar uma criança. Acho que o meu desafio maior é como é que eu posso crescer de mãos dadas com este ser, sabendo que estamos a caminhar para um sítio bom e positivo*", afirma.

Assumindo que "*é impossível controlar tudo sobre os filhos*", Diogo diz que prefere dar-lhes liberdade para aprenderem e descobrirem por si mesmos. E revela ser a favor do acesso às tecnologias pelas crianças. "*A partir do momento em que tenho o Afonso a tentar fazer um* swipe *à televisão... Não sou daqueles puritanos que dizem que as tecnologias e a forma como o mundo evoluiu do ponto de vista tecnológico é mau. Não. Eu não acho que seja mau. Tudo pode ser utilizado para o bem e para o mal*", atira, explicando como as tecnologias foram benéficas para o desenvolvimento social do filho mais velho. "*O mais novo continua a querer brincar muito na rua. Ele prefere mil vezes ir jogar à bola do que estar agarrado a um aparelho eletrónico, e ninguém lhe incutiu isto. O mais velho sempre foi muito mais metido consigo próprio, mas não posso ser hipócrita e dizer que isso o fechou. O lado social da tecnologia ajudou-o a desenvolver o lado social. Os jogos* online*, as mensagens... Se calhar, se não houvesse essa tecnologia, ficaria muito mais fechado. E onde é que nós entramos aqui? Se calhar, o meu mais velho está a trocar mensagens com a namorada e eu digo-lhe 'agora pousas o telefone aqui porque já chega, vais descansar'. Não é uma proibição, é tentar dar uma orientação*", explica.

Diogo Morgado assume também que ficou preocupado quando soube que ia ser pai. "*O maior medo quando soube que íamos ter um bebé, o maior desafio era: 'Será que sou pessoa suficiente para a tarefa?' Ser pai começou antes sequer de o meu filho precisar de mim. Que tipo de humano é que eu posso ser que possa não fazer asneira? E acho que um pai que só tente não fazer asneira já está no bom caminho*", afirma, adiantando que mudou a sua vida profissional após ser pai. "*Depois de o Santiago nascer, por exemplo, durante sete anos, não fiz teatro. Estar à noite em casa com eles era crucial. Ainda hoje, as minhas escolhas vão muito em função deles*", assume. Por fim, o ator revela o que o deixa de coração cheio: "*O Afonso sempre foi muito mais dos abraços e beijinhos. Ainda hoje é. Às vezes, agarra-se a mim e diz 'és meu'.*"

"O lado social da tecnologia ajudou-o [filho Santiago] *a desenvolver o lado social*"

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

JOANA REIS É UMA DAS DONAS DA DISCOTECA LUST, EM LISBOA

"OUVI MUITA COISA. FUI MALTRATADA, HUMILHADA, ASSEDIADA"

Tem 30 anos e é uma das mulheres mais poderosas da noite lisboeta. É amiga de vários famosos, já privou com estrelas internacionais e quer provar que gere um espaço seguro, onde os perigos ficam à porta.

Como é que veio parar ao mundo das discotecas?

A noite para mim era um tabu, era um assunto do qual nem se falava em minha casa. Quando eu tinha oito anos, aconteceu uma desgraça na minha família. Os meus dois irmãos eram porteiros do Kremlin e, numa noite, foram baleados e um deles acabou por morrer. Tinha 26 anos. Eles tinham barrado umas pessoas à porta, porque já era súper tarde... Essas pessoas foram para o carro, passaram ali e começaram a disparar. O meu irmão entrou logo em morte cerebral e acabou por morrer.

Esse acontecimento deve ter deixado marcas profundas na sua família...

Sim, muito profundas mesmo. Eu, apesar de ser muito pequena, sofri bastante, porque era muito agarrada ao meu irmão. Assisti a tudo em casa e também na televisão, porque, na altura, foi um caso muito mediático e apareceu nas notícias. Entretanto, cresci e, quando cheguei aos 15, 16 anos, comecei a querer sair à noite. O normal numa jovem... Mas foi um problema. Para os meus pais, foi muito complicado.

Eles tinham medo?

Muito. E reagiram muito mal quando eu quis começar a sair. Além disso, o meu irmão que tinha sobrevivido, e que entretanto tinha casado, separou-se e veio viver novamente com os meus pais. Foi um inferno. Nessa altura, começámos a dar-nos muito mal, porque ele não queria mesmo que eu saísse. Não sabia falar comigo. Não sabia lidar com uma adolescente, que nunca fez mal a ninguém e que só queria viver a vida. Eu percebia o lado dele, mas a verdade é que eu saía à noite e não via mal nenhum. Só via pessoas da minha idade a quererem divertir-se. Para mim, era tudo súper giro e sem qualquer perigo.

Mas o medo dos seus pais e do seu irmão é legítimo, depois de tudo o que tinha acontecido...

Sim, eu sei, e agora compreendo isso. Mas, na altura, foi muito difícil, porque se, por um lado, eu entendia o trauma deles, por outro, eles não entendiam que eu tinha o direito de viver a minha vida sem limitações. Foi um processo complicado...

Começou a sair aos poucos, tentando contrariar a família, mas entretanto começou a trabalhar numa discoteca. Como surgiu esse convite?

Eu tinha 17 anos, ainda estava a estudar, quando me convidaram para ser relações-públicas (RP) de uma discoteca em Lisboa. O que eu tinha de fazer, basicamente, era entregar convites na escola, etc., e estar lá depois ao fim de semana.

Nessa altura, já imaginava que esta ia ser a sua vida ou este trabalho de RP era apenas um *hobby*?

Eu não fazia a mínima ideia que a noite ia ser a minha vida. Eu sabia que queria criar empresas, que queria criar postos de trabalho... mas não sabia exatamente o que ia fazer. Depois, percebi que não havia mulheres a trabalhar à noite em cargos de poder e comecei a pensar que podia deixar a minha marca.

Ainda estava na mesma discoteca onde tinha começado?

Sim, mas depois passei para outra como VIP *manager*, ou seja, geria a área VIP. E aí as coisas complicaram-se. Não fui bem tratada... Eu era miúda, era mulher, ouvia muitas coisas, comentários menos próprios...

Como trabalhava à noite, pensavam que era uma mulher fácil. É isso?

Sim, sim. É isso mesmo. A imagem que se tem de uma mulher que trabalha à noite, ainda hoje, é essa. É o estereótipo, o rótulo que se coloca.

Sofreu com isso?

Sofri muito, ouvi muita coisa. Fui muito menosprezada, maltratada, humilhada, assediada...

Como é que deu a volta a isso?

Algum tempo depois, o Paulo Gonçalves, que é agora um dos meus sócios aqui no Lust, foi para essa discoteca. Conhecemo-nos e começámos a dar-nos muito bem. Em 2016, mais ou menos, ele e o Samuel [Lopes, outro dos sócios] ficaram com este espaço e queriam abrir uma coisa em grande. O Paulo fez-me uma proposta e eu vim com eles. Foi a melhor decisão que tomei na vida. Eles são pessoas espetaculares, que pensam a noite da mesma maneira que eu. Nunca olharam para mim como mulher, nem como uma

"Os meus irmãos eram porteiros do Kremlin (...) Foram baleados e um deles acabou por morrer"

Tem 30 anos, começou a trabalhar em discotecas aos 17 e, atualmente, é sócia de um dos espaços mais conhecidos em Lisboa

FUTURO PASSA POR ANGOLA

Joana prevê mudar-se para terras africanas daqui a dois ou três anos, para abrir um espaço noturno

pessoa mais nova. Todas as minhas ideias eram ouvidas, eles tinham-me em consideração e isso para mim foi muito importante. E nunca mais tive de lidar com as coisas com que tinha lidado antes.

"A noite não é só violência, armas e droga"

Foi aí que nasceu esta paixão pela noite, então...

A paixão já cá estava. Eu só precisava de encontrar as pessoas certas. E, quando vim para aqui trabalhar, percebi que era isto que queria fazer e que ia conseguir estar ao nível deles. Eu queria estar ao lado deles, estar sentada com eles, queria fazer este espaço crescer. Eles valorizavam muito a minha opinião e, hoje em dia, temos uma relação espetacular. O Paulo é o meu melhor amigo e sou madrinha do filho do Samuel. É como um segundo pai para mim. Entretanto, entrou outro sócio, o Gonçalo, e nós estamos aqui para mostrar que a noite não é só aquilo que as pessoas dizem.

Então o que é a noite?

Não é só violência, armas e droga. É muito mais do que isso. Ir a uma discoteca é sinónimo de diversão. As pessoas vêm aqui para libertar o *stress* do dia a dia, para estar com amigos, para desanuviar.

Uma mulher tem uma visão diferente da do homem em relação à noite?

Completamente.

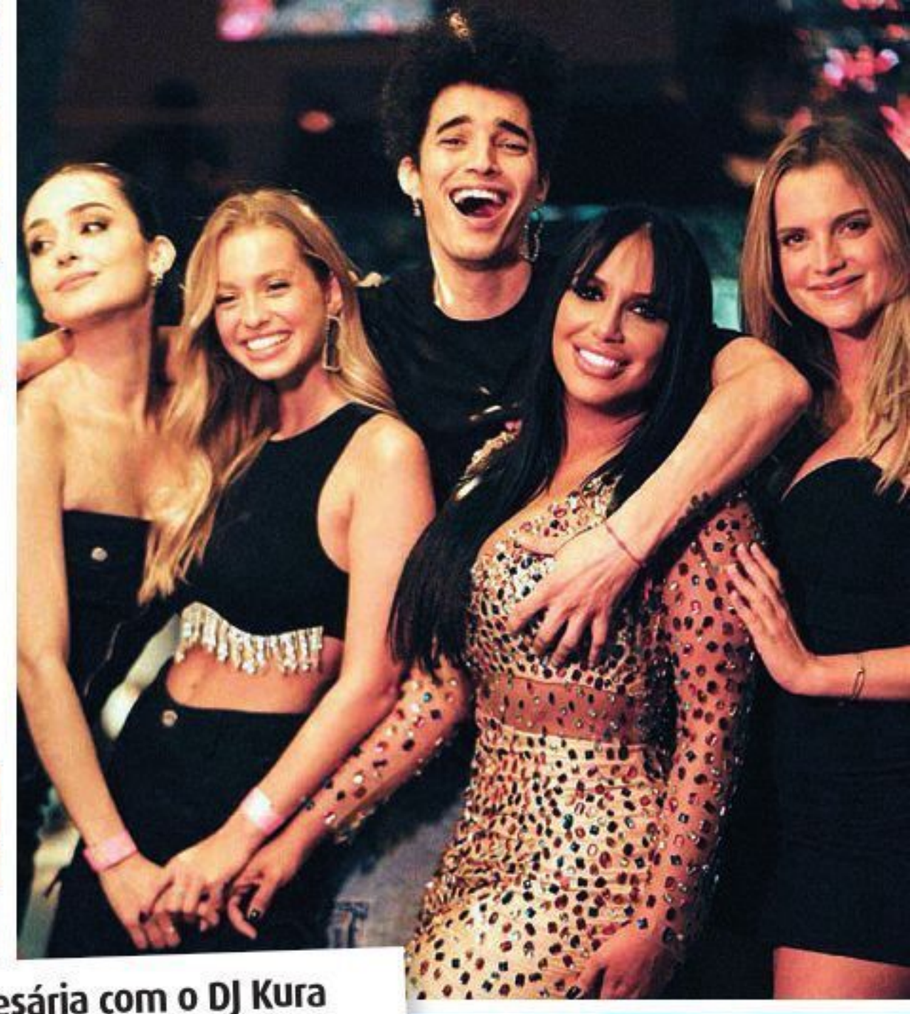
"Estou muito atenta às miúdas. Preocupo-me se estão bem, se se sentem perseguidas, se estão a ser assediadas"

Porquê?

Temos outra sensibilidade, na minha opinião, porque já saímos e sabemos aquilo com que tivemos de lidar. Por exemplo, eu estou muito mais atenta às miúdas que vêm aqui. Preocupo-me se estão bem, se se sentem perseguidas, se estão a ser assediadas. Eu passei por isso, por isso conheço alguns sinais.

Há muitos casos desses?

Não posso dizer que não, mas nós estamos atentos a isso. Há alguns meses, aconteceu uma situação muito complicada aqui... Uma miúda foi picada com uma seringa. O caso saiu nas notícias e nós, administração do Lust, só soubemos disso através de uma página da Internet, porque nessa noite ninguém nos pediu ajuda. Foi uma situação muito difícil para todos... Recebi mensagens horríveis, a dizer que a culpa era nossa, etc. Então, criámos um balcão específico para pessoas que, por algum motivo, se



O Lust é frequentado por muitas figuras públicas. Joana Reis é amiga de muitas delas, como Júlia Palha, Luís Borges ou Margarida Corceiro

A empresária com o DJ Kura e Diogo Piçarra, na foto em baixo

sentem ameaçadas, o Need Your Help [em português, Preciso da Tua Ajuda].

Esse balcão tem muita procura?

Algumas pessoas que bebem um pouco demais, essencialmente. Não aconteceu nada de mais grave. Mas, quando se deu esse caso da seringa, foi complicado de gerir, porque é injusto dizerem que a culpa é nossa. Porque, por muito atentos que estejamos, é impossível controlar duas mil pessoas. Como é que nós controlamos se uma pessoa põe alguma coisa na bebida de outra? Quem sai à noite também tem de estar atento e, acima de tudo, ter atenção aos perigos a que se expõe.

Há muita gente que se expõe a perigos?

[Pausa] As pessoas não têm ideia da quantidade de miúdas que eu já levei a casa, que já levei ao hospital, que já me vomitaram em cima... Quanto mais se bebe, mais exposta se fica a alguns perigos... É preciso ter cuidado.

Estamos a falar de menores de idade?

No Lust, não. Há muitos jovens com 15 ou 16 anos que saem à noite, mas com essa idade não podem beber álcool. Por essa razão, nós optámos por só permitir entrada a maiores de 18, porque, por muito apertado que seja o controlo, é impossível controlar o que as pessoas bebem. Eles pedem aos amigos para ir ao bar buscar um copo, é fácil contornar as regras.

"A minha ideia é ir-me embora durante uns tempos"

Mas, resumindo, a noite é ou não perigosa?

Eu sei que é essa a imagem que muitas pessoas têm da noite. Mas é como eu digo a alguns pais que vêm aqui buscar os filhos, há perigos de dia e perigos de noite. Na minha opinião, a noite está mais calma do que era.

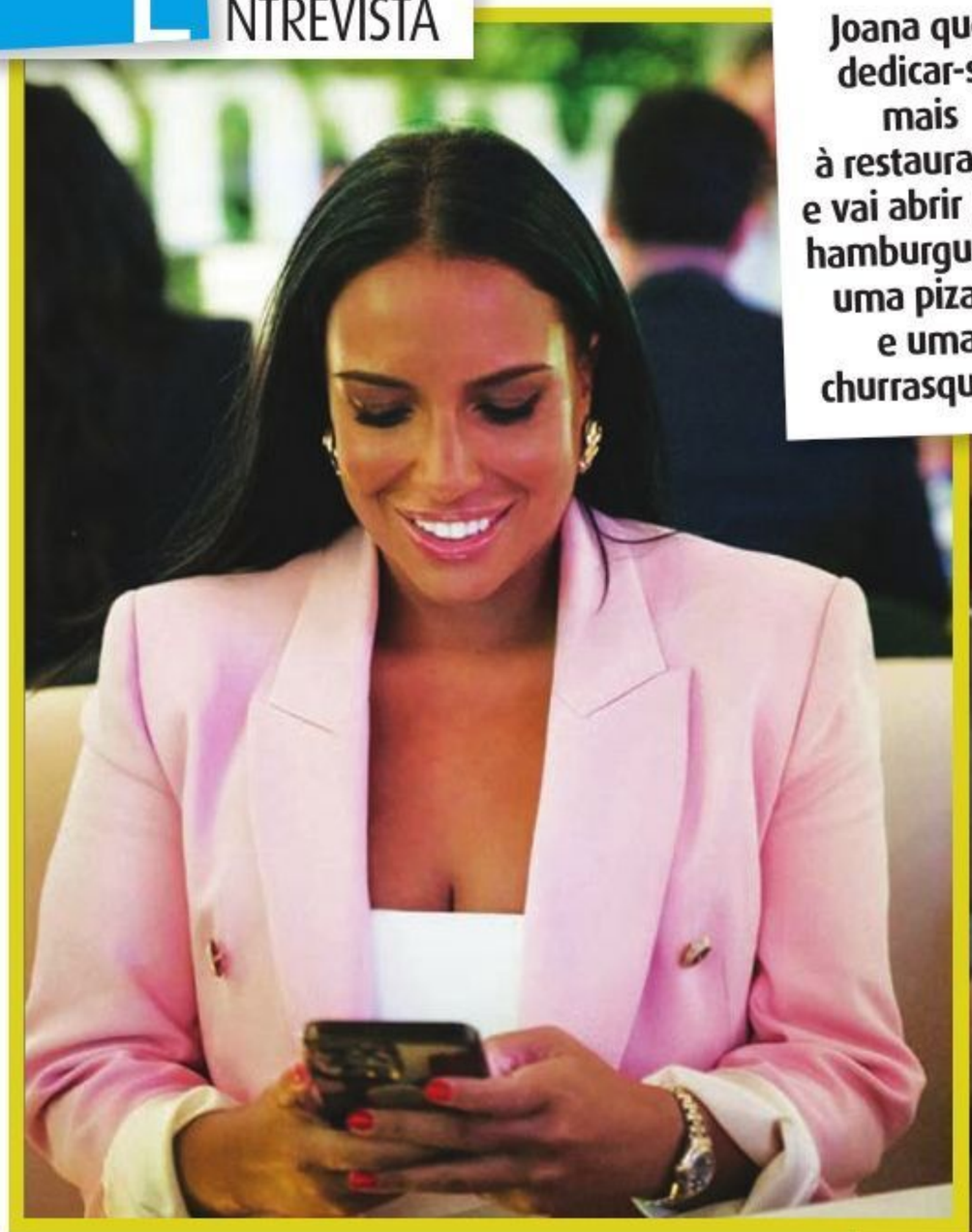
Começou a trabalhar aqui como VIP *manager*. Há quanto tempo se tornou sócia do espaço?

Desde 2020. Há muito tempo que o Paulo e o Samuel me tratavam de igual para igual, e eu já tinha muita liberdade para decidir algumas coisas. Quando chegou a pandemia, tivemos de fechar e decidimos, então, abrir um restaurante, porque era a única forma que tínhamos de trabalhar. Eles ficaram um pouco mais afastados nessa altura e eu fiquei à frente do barco. Não percebia nada de restauração e estava apavorada [risos]. Mas, quando meto uma coisa na cabeça, vou até ao fim. Eu dormia duas horas por dia, mas acabou por correr muito bem.

Este restaurante é diferente da maioria...

Sim, o Envy é mais um *dinner club*, que tem espetáculos todas as noites. Temos música ao vivo, bailarinos, circo... Depois, quem vem pode ficar a beber um copo no Lust. E agora, que ganhei o gosto, há mais novidades.

Vai abrir outro espaço?



Joana quer dedicar-se mais à restauração e vai abrir uma hamburgueria, uma pizaria e uma churrasqueira

DEDICADA AO TRABALHO

Assume que gostava de ser mãe, mas afirma que os homens têm dificuldade em lidar com mulheres empreendedoras.

➤ O Envy vai ter filhos... [risos]. Vamos abrir o Pecado, que é uma hamburgueria e que será só de entregas ao domicílio. À partida, abre já este mês. E depois também tenho outros projetos ligados à restauração. Daqui a dois meses, vou abrir uma pizaria e ainda antes do verão uma churrasqueira.

E discotecas? Pretende abrir mais alguma?

Para já, não. Vou continuar a dedicar-me ao Lust, ao Envy e a estes projetos, mas a minha ideia é ir-me para Angola durante uns tempos.

Quer abrir uma discoteca lá?

Sim. Quando comecei a crescer na noite, o público angolano apoiou-me muito. Foram pessoas muito importantes e que me ajudaram muito neste meu percurso. E já me fizeram várias propostas, por isso o meu objetivo é ir durante um tempo e depois voltar.

A Joana está muito dedicada ao trabalho. Onde fica a vida pessoal?

Tive uma relação longa que terminou há uns tempos, e agora tem sido sempre só trabalho. Sempre tive o sonho de ser mãe, mas os anos vão passando...

Trabalhar à noite torna difícil ter uma relação?

Não. Difícil é seres uma mulher bem-sucedida, independente, empreendedora e que não és capaz de abdicar dos teus sonhos e dos teus projetos para viveres os sonhos do teu parceiro. Esse é um grande problema.

Mas em todas as relações tem de haver cedências...

E eu cedo. E já cedi em muitas coisas, mas infelizmente ainda vivemos num tempo em que é suposto que sejam as mulheres a abdicar do seu tempo e da sua carreira para se dedicar à família e aos filhos. A mulher é que fica em casa, a mulher é que tem de fazer o jantar... E eu não vou abdicar de mim para viver em função de outra pessoa.

Ser essa mulher assusta os homens?

Muito.

Nunca se arrependeu de ter abdicado da vida pessoal?

Não. Nunca me arrependi de nada. Mas, se me perguntar se gostava de passar mais tempo com a minha família... sim, gostava. Por isso é que vivo perto dos meus pais, para passar lá em casa nem que seja dois minutos por dia.

Quantas horas trabalha por dia?

Ui... O dia tem 24 horas, mas eu adorava que tivesse 48. Saio do Lust sempre por volta das 6 ou 7 da manhã. Vou para casa, vou passear o cão e depois durmo umas quatro horas. A seguir vou ao ginásio e depois venho para o Lust outra vez durante o dia, porque há sempre coisas para fazer. Reuniões com marcas, com o *staff*, com artistas...

No Lust, além das muitas figuras públicas que lá vão, já recebeu também algumas estrelas internacionais.

Sim, algumas [risos]. O Neymar, o Dani Alves, o Ronaldinho Gaúcho...

E agora, para terminar e por uma questão de curiosidade, é verdade que essas grandes estrelas fazem pedidos especiais e que gastam milhares de euros em bebidas caras?

[Risos] Completamente falso. Isso são mitos. Aqueles que conheci comportam-se como outra pessoa qualquer.

"Quando comecei a crescer na noite, o público angolano apoiou-me muito. Foram pessoas muito importantes"

Texto: PATRÍCIA CORREIA BRANCO; Fotos: ZITO COLAÇO e D.R.

RAFAEL FREITAS O COSTUREIRO DA ATUALIDADE

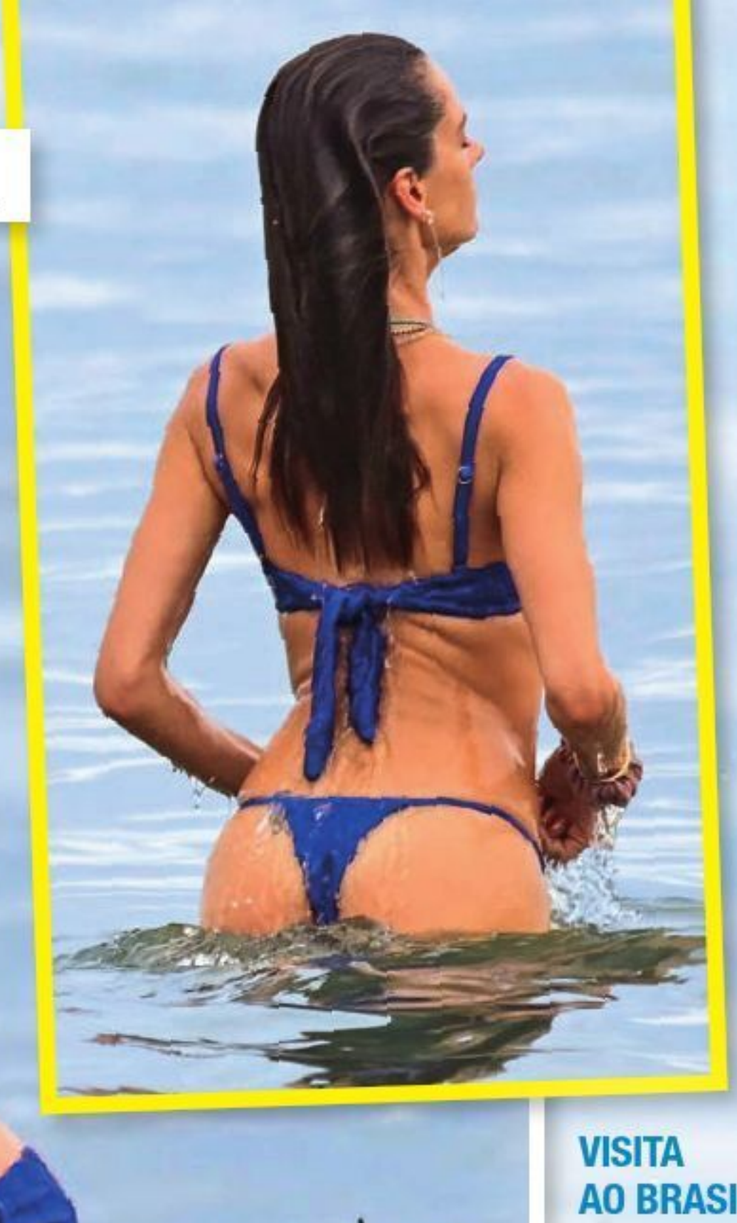
DESFILE INOVADOR

O costureiro nortenho vai realizar um evento privado a 20 de janeiro, que promete surpreender os clientes. A elegância e o *glamour* estão garantidos.

Mais do que uma profissão, Rafael Freitas tem pela moda um grande amor que já dura há cerca de 20 anos. Assim, o reconhecido costureiro nortenho faz da alta-costura grande parte da sua vida, não só em Portugal como também a nível internacional. Tal como escreveu Luís Vaz de Camões, *"o amor é fogo que arde sem se ver"*, no entanto, o que Rafael Freitas sente por este mundo da moda pode ser descrito como um "fogaréu" de paixões e de grandes amores. Sendo um dos mais ativos costureiros da atualidade na moda de luxo, Rafael tem sido firme no traço da exclusividade, e também na confeção delicada de criações para noivos e cerimónia. No próximo dia 20 de janeiro, na Alfândega do Porto, pelas 19 horas, a tripla da moda de luxo – além do costureiro, também fazem parte Abel e Carlota Gonçalves – promete surpreender e inspirar os seus convidados com um desfile privado repleto de elegância e *glamour*. Inovadora e arrojada, esta marca lançou recentemente uma coleção de carteiras com assinatura Rafael Freitas, para deliciar os homens e as mulheres. Se gosta de arte, moda e *glamour*, solicite rapidamente o seu convite e faça parte desta família e experiência incrível, que deixa maravilhado qualquer um.

O desfile vai realizar-se na Alfândega do Porto

O costureiro com o CEO Abel Gonçalves e a embaixadora da marca, Carlota Gonçalves



VISITA AO BRASIL

Alessandra Ambrosio passou a passagem de ano em Florianópolis, a capital do estado de Santa Catarina, no sul do Brasil.

ALESSANDRA AMBROSIO
DESLUMBRA EM DIA DE PRAIA

UM ANJO AZUL... E MUITO

A supermodelo brasileira já deu os primeiros mergulhos do ano e arrasou com um biquíni muito reduzido, deixando em evidência as curvas que lhe deram fama.

Alessandra Ambrosio esteve em Florianópolis, a capital do estado de Santa Catarina, no sul do Brasil, com os filhos, Anja, de 15 anos, e Noah, de 11, e um grupo de amigos, para celebrar o início do novo ano. E aproveitou para desfrutar de um quente dia de praia logo a 2 de janeiro, onde foi apanhada a jogar raquetes no areal e a dar uns mergulhos no mar. Claro que foi a sua excelente forma física que deu nas vistas, não fosse ela uma supermodelo internacional e um antigo Anjo da Victoria's Secret. A manequim, apesar dos seus 42 anos, mantém as curvas no sítio e fez questão de as exibir num reduzido biquíni azul.

Ausente deste dia soalheiro esteve Richard Lee, companheiro de Alessandra desde maio de 2021. Apesar dos recentes rumores de que os dois estariam separados, a manequim fez ques-

A excelente forma física da supermodelo ganhou destaque nesta visita à praia

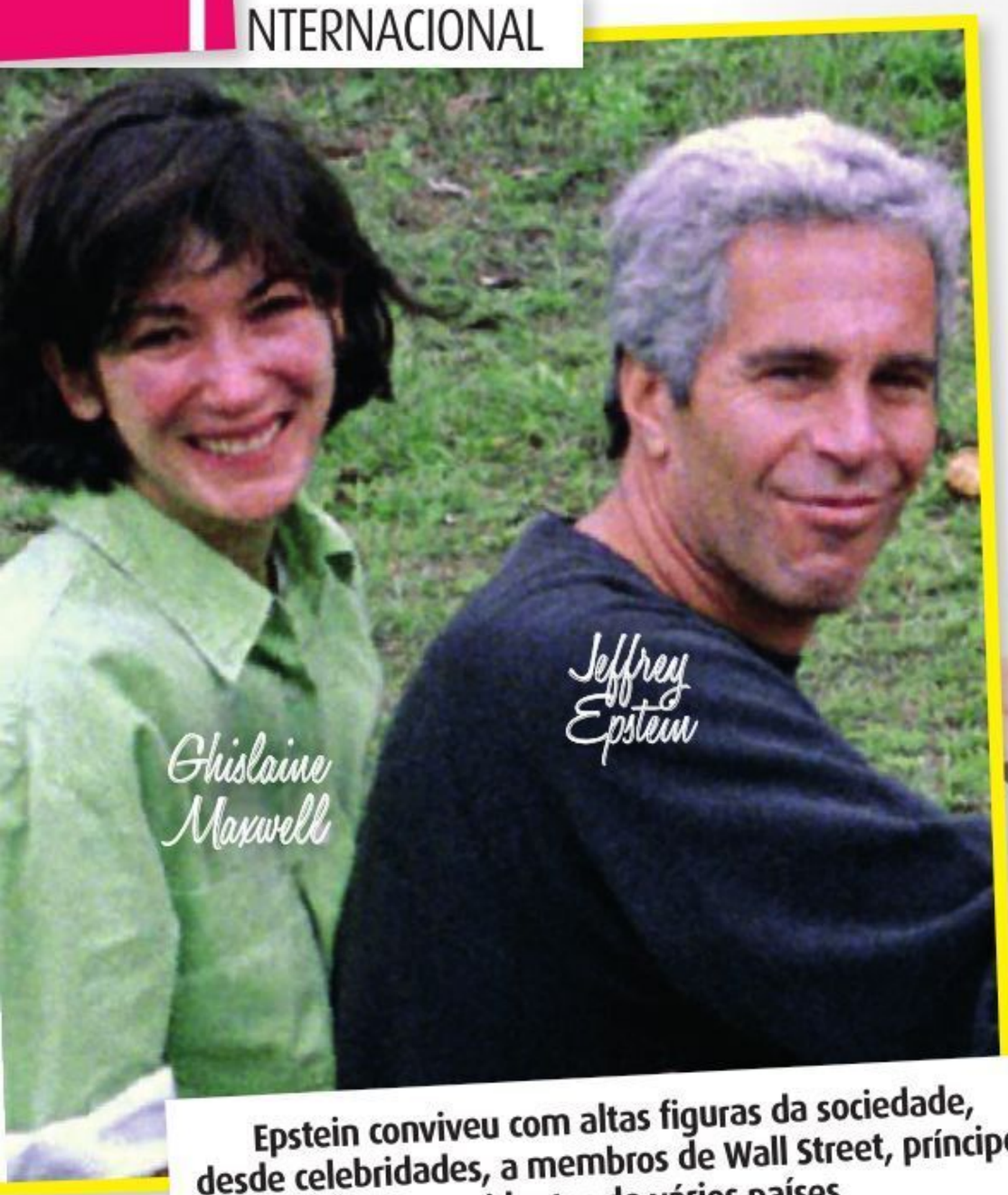
Alessandra Ambrosio aproveitou este dia de praia para jogar raquetes com amigos

SENSUAL

tão de aparecer em público com ele em outubro para provar que continuavam apaixonados. Mas esta ausência volta a deixar a dúvida no ar...

Recorde-se que os dois filhos da modelo brasileira são fruto do seu relacionamento já terminado com o empresário Jamie Mazur, de quem se separou em 2018, após dez anos de casamento. Porém, os dois parecem manter uma boa relação após a separação, e até já foram apanhados a festejar os aniversários dos filhos juntos.

Fotos: AGNEWS



Epstein conviveu com altas figuras da sociedade, desde celebridades, a membros de Wall Street, príncipes e presidentes de vários países

CASO JEFFREY EPSTEIN
VOLTA A ESTAR NO CENTRO DAS ATENÇÕES

FAMOSOS NA LISTA NEGRA

Tribunal norte-americano permitiu divulgar 180 nomes que estão ligados ao empresário, acusado de tráfico de pessoas para fins sexuais. O príncipe André, Bill Clinton, Donald Trump, Stephen Hawking, Michael Jackson e Leonardo DiCaprio estão entre eles.

Um tribunal dos Estados Unidos decidiu tornar pública a lista de 180 pessoas ligadas a Jeffrey Epstein, o empresário norte-americano acusado de tráfico de pessoas para fins sexuais, que se suicidou em 2019 na prisão enquanto aguardava julgamento. Epstein conviveu durante vários anos com altas figuras da sociedade, desde celebridades a membros de Wall Street, príncipes e presidentes de vários países. Dezenas de mulheres acusaram-no de as forçar a prestar serviços sexuais, tanto a si próprio como a amigos, numa ilha particular nas Caraíbas e em casas que o empresário tinha em Nova Iorque, na Flórida e no Novo México.

A 19 de dezembro do último ano, um juiz de Nova Iorque ordenou que fossem revelados, no início de janeiro, o nome de 180 pessoas, entre vítimas, familiares e alegados cúmplices, ligados à rede de Epstein. Os nomes constam de um processo de difamação, movido em 2015 por Virginia Giuffre, uma das vítimas do empresário, contra a namorada e parceira de negócios deste, Ghislaine Maxwell, que cumpre uma pena de 20 anos de prisão por recrutar menores de idade para o milionário.

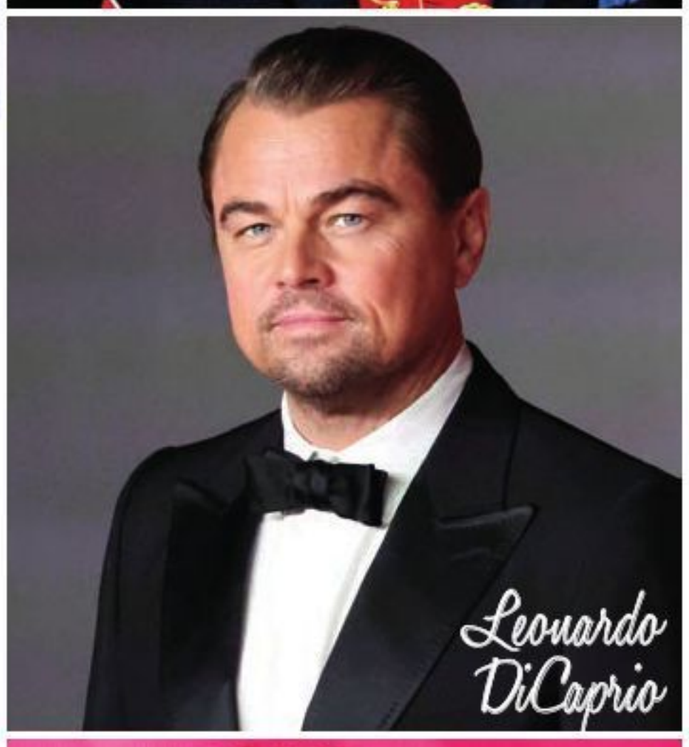
O nome do príncipe André, do Reino Unido, que perdeu a maior parte dos títulos reais devido ao escândalo, já tinha sido divulgado como estando associado ao empresário. Agora, fala-se também do ex-CEO do banco Barclays, Jes Staley, e de Bill Clinton, conforme revela a ABC News. Uma das alegadas vítimas de Epstein, Johanna Sjoberg, testemunhou que este lhe contou que o antigo presidente dos Estados Unidos gostava "*delas jovens, referindo-se às meninas*". Bill Clinton – que é mencionado cerca de 50 vezes nos documentos judiciais recém-divulgados, e onde surge identificado como "Doe 36" – tem tentado minimizar a sua associação a Epstein, mas já admitiu ter viajado no avião privado do empresário. Num comunicado divulgado em 2019, um porta-voz de Clinton disse que este "*não falava com Epstein há mais de uma década*" e que não sabia "*nada sobre os crimes terríveis*". Até à data, o antigo chefe de Estado norte-americano não está implicado em qualquer processo judicial relacionado com Epstein.

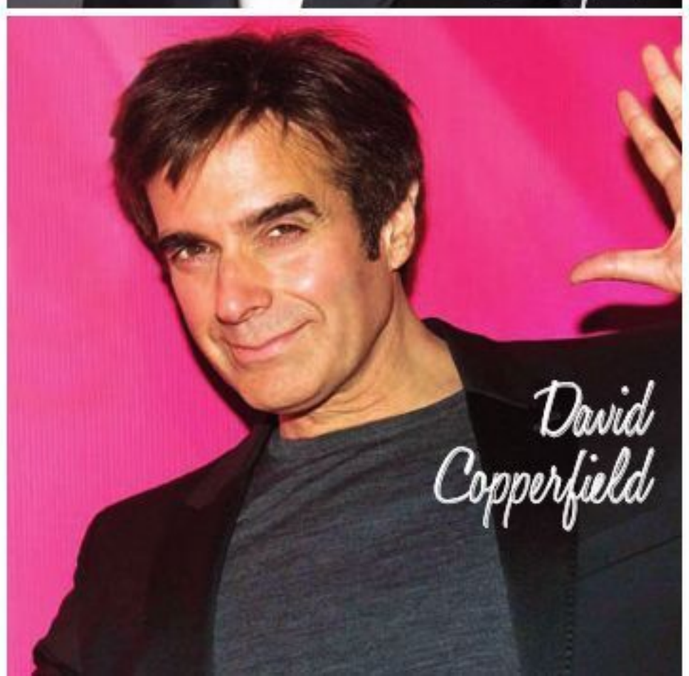
Uma das alegadas vítimas contou que Epstein lhe disse que Bill Clinton gostava "*delas jovens*"

De Stephen Hawking, a Leonardo DiCaprio e Michael Jackson

O ex-presidente dos EUA Donald Trump e o físico Stephen Hawking estão também entre as figuras citadas nos documentos judiciais relativos a Ghislaine Maxwell, a Jeffrey Epstein e às supostas vítimas de abuso sexual. Um dos documentos inclui um *email* enviado pelo empresário à sua cúmplice, a dizer que Stephen Hawking não participou numa orgia de menores na sua ilha das Caraíbas em 2006.

A revelação destes documentos expôs o nome de várias figuras públicas, no entanto isso não significa que qualquer um deles tenha cometido algum crime sexual





O célebre físico, portador de esclerose lateral amiotrófica (ELA), que morreu em março de 2018 aos 76 anos, esteve entre os convidados de uma festa na ilha de Epstein e havia rumores nesse sentido.

Os documentos judiciais que foram agora divulgados revelam detalhes de uma entrevista que Johanna Sjoberg – que foi recrutada aos 20 anos para trabalhar como massoterapeuta do empresário – teve com advogados a 18 de maio de 2016. Quando questionada se "*conheceu alguém famoso*" enquanto estava com Epstein, disse: "*Eu conheci Michael Jackson*". A alegada vítima do empresário deu também conta que conheceu o cantor "*na casa de Jeffrey em Palm Beach*", um dos locais que este usava para alegadamente abusar sexualmente de mulheres. Não foram fornecidos mais detalhes sobre o encontro com o Rei da *Pop*. Sjoberg também contou que, em março de 2001, quando ela tinha 21 anos, o príncipe André lhe apalpou uma mama na mansão de Epstein em Nova Iorque.

O nome do mágico David Copperfield é também mencionado por Johanna Sjoberg. A mulher, agora com 42 anos, conta que Copperfield, num dos jantares que teve com Epstein, fez um pouco de magia e depois lhe perguntou se ela sabia que raparigas eram pagas para recrutar outras raparigas. Estrelas como Leonardo DiCaprio, Cate Blanchett, Cameron Diaz, Bruce Willis e Kevin Spacey foram também citadas nestes documentos. No entanto, as referências a estas celebridades são em situações em que o empresário estava ao telefone e mencionou: "*Ah, aquele era o Leonardo, ou era Cate Blanchett ou Bruce Willis. Esse tipo de coisa*", afirmou Sjoberg, garantindo que nunca conheceu pessoalmente Leonardo DiCaprio.

De salientar que a menção destes nomes nos documentos agora divulgados não implica qualquer tipo de culpa. De acordo com a Imprensa norte-americana, a identidade de menores de idade ou de quem não prestou declarações públicas vai permanecer oculta.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: SHUTTERSTOCK E REUTERS

Margarida abdicou do trono e Frederico é o novo rei da Dinamarca

Mary DA DINAMARCA

ROUBA ATENÇÕES AO MARIDO, FREDERICO, E À SOGRA, A RAINHA MARGARIDA

A futura rainha é a mais adorada... e desejada!

A 14 de janeiro, Margarida vai ceder o seu lugar no trono ao filho. Depois do recente escândalo da traição do futuro rei, Mary é apontada como a mais popular da Casa Real dinamarquesa.

A rainha Margarida surpreendeu os súbditos quando anunciou que vai abdicar do trono da Dinamarca, ocupado por ela durante 51 anos, durante o seu discurso de Ano Novo. Para a monarca, de 83 anos, "*esta é a hora certa para passar a responsabilidade para a próxima geração*", até porque, devido à idade avançada, tem "*alguns problemas físicos crescentes*". Mas há especialistas em realeza que afirmam que esta decisão, que para muitos foi inesperada, não é mais do que uma estratégia da soberana para salvar a boa reputação da Casa Real dinamarquesa.

Segundo o **Daily Mail**, Margarida da Dinamarca terá abdicado do reinado por causa da suposta traição do filho, o príncipe herdeiro Frederico, à mulher com uma *socialite* mexicana, Genoveva Casanova. A mesma publicação refere que, segundo um estudo recente, Mary – de quem o príncipe tem quatro filhos: Christian, Isabella, Vincent e Josephine – é o membro da realeza mais popular com 85 por cento dos votos. Isto significa que a princesa é considerada uma pedra basilar do futuro da Coroa.

Mas a estratégia da rainha Margarida não fica por aqui: é que colocar o filho e a mulher à frente da Coroa vai fazer com que estes ganhem um papel de maior destaque e possam mostrar-se mais unidos do que nunca, acabando de vez com os rumores sobre o alegado *affair* do príncipe. Além de ser a mais popular, Mary também demonstrou muita classe e discrição ao ignorar por completo os rumores que surgiram sobre o marido, aparecendo sempre muito sorridente em todos os eventos públicos a que foi depois de as fotografias de Frederico com a suposta amante terem sido publicadas pela Imprensa. Os dois até chegaram a surgir de mãos dadas e muito cúmplices, mostrando que o casamento resistiu ao abalo.

Um estudo aponta que Mary tem 85% da popularidade entre a população dinamarquesa

De plebeia a monarca

Mary nasceu em 1972, na cidade de Hobart, na Austrália. É a mais nova de quatro irmãos, filhos de um professor de Matemática e de uma secretária, ambos emigrantes britânicos que se fixaram do outro lado do Mundo para poderem dar uma vida melhor aos filhos. Plebeia e a primeira futura rainha a nascer fora da Europa, a princesa já conquistou o coração dos súbditos há muito tempo. Estudou Comércio e Direito na Universidade da Tasmânia e, anos mais tarde, formou-se em Marketing. Foi, aliás, enquanto publicitária que conheceu o príncipe herdeiro, a 16 de setembro de 2000, na Austrália. Desde então, ficaram inseparáveis.

Em 2001, o casal decidiu tornar a relação mais séria. Mary deixou o emprego e trocou a Austrália por Paris, em França, para ficar mais perto do seu amado, mas sem a pressão mediática da Dinamarca. Por lá, trabalhou como professora de Inglês e, aos fins de semana, recebia visitas especiais de Frederico. Em 2003, o Conselho de Estado anunciou que o príncipe

HÁ DUAS RAINHAS DA DINAMARCA A PARTIR DE 14 DE JANEIRO

A rainha Margarida abdicou do trono e passou o testemunho ao filho, mas vai manter o título de rainha. Isto significa que a monarquia terá duas rainhas em simultâneo: Margarida e Mary, uma vez que a monarca quis dar à nora o título de rainha consorte. Esta decisão foi surpreendente, uma vez que Margarida nunca quis dar ao marido o título de rei consorte e Henrik viveu a vida toda enquanto príncipe.

O ESTADO DE SAÚDE DA RAINHA MARGARIDA

A monarca anunciou que os seus problemas de saúde agravaram e que isso foi um dos motivos que a levaram a passar o testemunho ao filho. ***"O tempo desgasta-se e as 'desgraças" acumulam-se. Já não passamos pelas mesmas coisas que antes. Em fevereiro*** **[2023],** ***fui submetida a uma cirurgia extensa às costas. Tudo correu bem, graças ao pessoal de saúde competente que cuidou de mim. Naturalmente, a operação também deu azo a reflexões sobre o futuro, sobre se era altura de passar a responsabilidade para a geração seguinte"*****, afirmou.**

Para os súbditos, Mary trouxe uma lufada de ar fresco à monarquia e deu destaque ao marido

herdeiro iria casar-se com Mary, com o aval da rainha Margarida.

Um ano depois, Frederico e Mary trocaram alianças e, na altura, o príncipe descreveu a companheira como "*o milagre da sua vida*". Isto porque o filho da rainha teve várias relações anteriores, mas nenhuma das namoradas teve a aprovação real. Ao lado da mulher, Frederico também acabou por assumir em pleno o papel de futuro rei e ganhou um lugar de destaque que outrora não tinha. Isto porque Mary trouxe uma lufada de ar fresco à Casa Real dinamarquesa.

O "efeito princesa Diana"

Mary da Dinamarca desencadeou o conhecido "efeito princesa Diana". Tal como aconteceu com Diana Spencer quando se casou com o então príncipe Carlos de Inglaterra, a mulher de Frederico espalhou popularidade tanto na Dinamarca como também na sua terra natal, Austrália, onde passou a ser ➤

Os reis Frederico e Mary têm quatro filhos: Christian, de 18 anos, Isabella, de 16, e os gémeos Vincent e Josephine, de 12

O rei Frederico tem um irmão mais novo, o príncipe Joaquim, que é casado com a princesa Marie

FREDERICO: O REI AVENTUREIRO... COM UMA ALCUNHA CARICATA!

Margarida da Dinamarca cede o trono ao filho mais velho, o príncipe Frederico, de 55 anos, que vai receber o nome de rei Frederik X, por ser o décimo rei da Dinamarca com o seu nome. Nasceu em 1968 e é conhecido por ser um príncipe rebelde e aventureiro. Cumpriu serviço militar, integrou as forças navais de operações especiais de elite dinamarquesas, onde ganhou a alcunha de "Pingo". Isto porque o seu fato de mergulho se encheu de água, obrigando-o a andar como um pinguim. Com um sentido de humor muito apurado, Frederico aceitou sem dificuldades a alcunha. O filho de Margarida é também um amante do desporto. Correu várias maratonas, pratica esqui e já fez várias caminhadas e escaladas em lugares surpreendentes, como o Kilimanjaro. É um grande defensor das energias renováveis, muito preocupado com as alterações climáticas e também um homem preocupado com a política, apesar de ser esperado um total afastamento da família real em relação a este tema.

A rainha Margarida obrigou Mary a assinar contratos de casamento para proteger o filho de escândalos

muito cobiçada. As marcas de moda queriam vesti-la, as instituições de caridade queriam-na como embaixadora, e as revistas queriam entrevistas e capas com ela, não só por ser muito bonita mas também pela classe que emanava.

Quem não ficou, inicialmente, muito convencida com este "roubo de atenções" foi a rainha Margarida. Em 2006, a monarca chegou a pedir à nora que assinasse um novo contrato de casamento para evitar que os cofres reais – e o protagonismo da realeza – ficassem lesados caso Mary e Frederico decidissem separar-se algum dia. A princesa assinou os documentos sem qualquer impedimento e, ano após ano, foi mostrando o seu empenho e dedicação em servir a Casa Real. Aos poucos, conquistou o coração da rainha Margarida, de quem se tornou inseparável. Aliás, em 2019, a soberana provou isso mesmo ao nomear a nora Governante do Reino, dando-lhe autorização para a representar em funções institucionais, um posto que nunca deu ao marido, o príncipe Henrik.

A servir a Coroa da Dinamarca há 20 anos, Mary é conhecida pelo seu perfecionismo, pela sua bondade e pela proximidade que tem com os súbditos. Em 2016, concedeu uma entrevista à revista **Hello** em que assumiu que, apesar de já trabalhar há vários anos perto das pessoas, ainda tem muitas dificuldades em aceitar elogios e em demonstrar autoridade. *"É difícil para mim falar de mim mesma como referência. Se consigo inspirar os outros e se os outros veem algo em mim que pode motivá-los, então é um grande elogio para mim"*, confessou. Agora, a nova monarca prepara-se para assumir o papel de líder, ao lado do marido, o que fará dela ainda mais protagonista da Casa Real dinamarquesa.

Texto: MAFALDA MOURÃO;
Foto: REPRODUÇÃO CASA REAL DINAMARQUESA e SHUTTERSTOCK

SARAH FERGUSON RECEBE CONVITE MUITO ESPECIAL DO REI CARLOS III

De volta ao núcleo duro da realeza

A ex-mulher do príncipe André voltou a juntar-se à família real britânica num evento público, três décadas depois de se ter divorciado e ter deixado os deveres reais.

Ao contrário de Fergie, Carlos III continua a excluir Harry e Meghan dos eventos oficiais

Sarah Ferguson está mais próxima da família real. Depois de se ter divorciado do príncipe André, em 1992, e de ter sido protagonista de vários escândalos, Fergie (como é tratada pelos mais próximos) foi afastada do núcleo duro, mas este ano voltou a juntar-se a eles durante a caminhada de Natal, em Sandringham.

Há quem acredite que o rei Carlos III fez as pazes com a ex-mulher do irmão e que, por isso, está a dar-lhe uma oportunidade de estar novamente ao lado da família em ocasiões importantes – principalmente pelas sobrinhas Eugenie e Beatrice –, mas alguns especialistas na monarquia garantem que esta aproximação é apenas uma forma de atingir Harry e Meghan. Hilary Fordwich disse à Fox News que *"a família real raramente comete erros no que toca a aparências"*. *"O que pode parecer um passeio casual de Natal é na verdade um passeio coreografado"*, afirmou, acrescentando que Carlos III teve a intenção de demonstrar o *"seu carinho, afeição e simpatia pelas sobrinhas Beatrice e Eugenie"*, mas também *"quis demonstrar que a família está unida"*, apesar de todos os escândalos que têm assombrado a realeza, relacionados com Harry e Meghan, e até com o príncipe André.

O convite feito por Carlos III a Sarah Ferguson contrasta com o tratamento dado pela família real aos duques de Sussex, que deixaram os deveres reais em 2020. Isto porque *"Fergie nunca 'queimou' a família"*, afirmou a especialista. *"Pelo contrário. Ela tem sido firme no seu apoio a todos eles. As qualidades dela são valorizadas pela família e nunca reclamou quando foi afastada. Falou sempre com carinho sobre todos, ao contrário de Harry e Meghan"*, completou, referindo-se aos vários momentos em que os duques de Sussex fizeram revelações polémicas sobre a família, tanto no documentário da Netflix como no livro que o príncipe escreveu.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: CASA REAL BRITÂNICA, D.R. e SHUTTERSTOCK

"Fergie nunca 'queimou' a família. Falou sempre com carinho sobre todos, ao contrário de Harry e Meghan"

A MAIOR DEFENSORA

Apesar de estar separada do príncipe André, Sarah sempre apoiou e defendeu o ex-marido, e toda a família real, das polémicas.

Grátis

com a sua

NOVA GENTE

NA PRÓXIMA SEMANA
NAS BANCAS

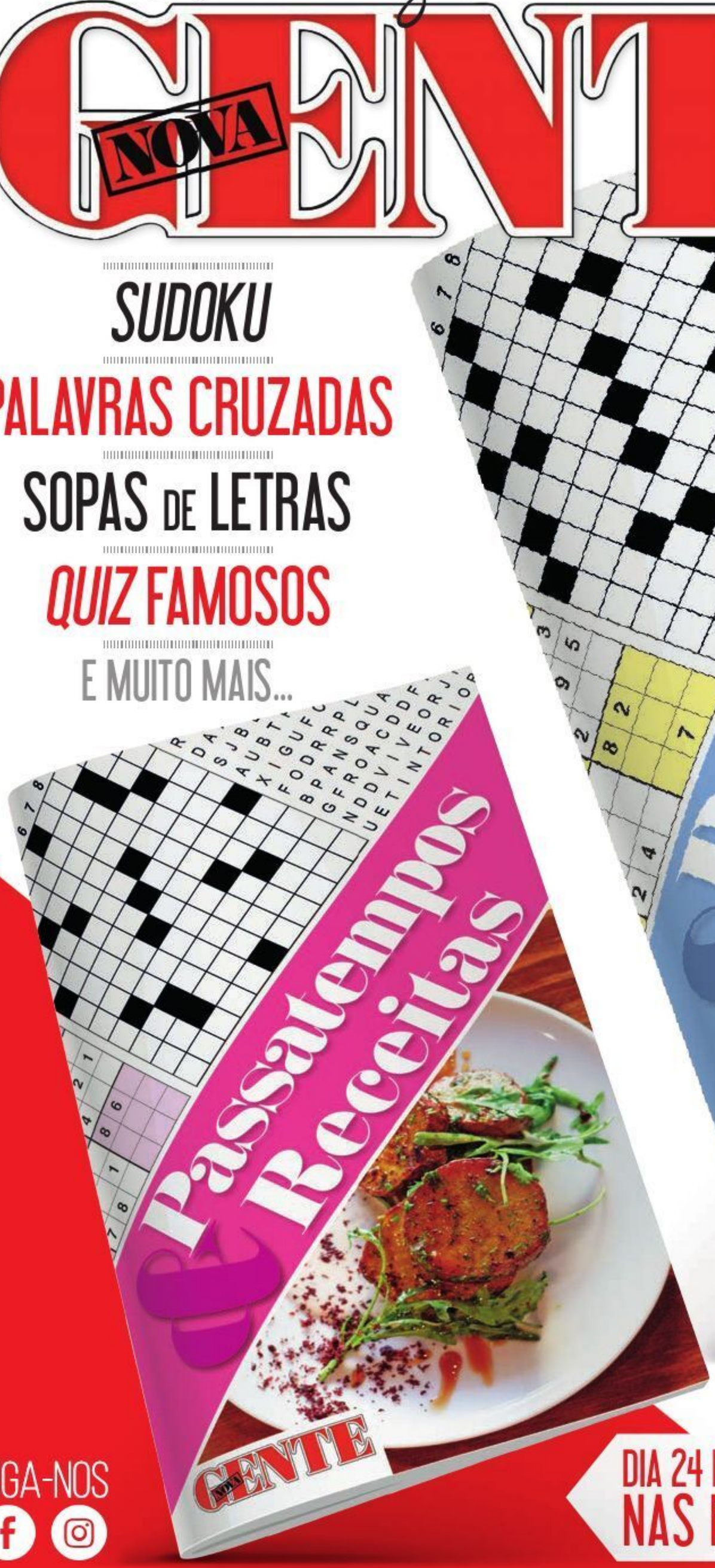
SUDOKU

PALAVRAS CRUZADAS

SOPAS DE LETRAS

QUIZ FAMOSOS

E MUITO MAIS...



E ainda

RECEITAS DE AUTOR

DIA 24 DE JANEIRO
NAS BANCAS

SIGA-NOS

COMECE JÁ A PLANEAR AS FÉRIAS PARA ESTE ANO

NÓS DAMOS-LHE UMA AJUDA!

24 DESTINOS *na moda*

Lugares exóticos e inusitados, ilhas, cidades, alguns a milhares de quilómetros de distância e outros – poucos – em plena Europa. Uma publicação especializada em viagens de luxo elegeu aquelas que irão estar nas bocas do mundo durante 2024. Curioso? Então não perca as próximas páginas.

Sonhar ainda é grátis!

DOCUMENTO

NA ÁFRICA ORIENTAL

Florestas tropicais, praias, recifes e milhares de espécies de animais que não existem em nenhum outro sítio, como é o caso dos lémures. Madagáscar é um país insular, perto da costa sudeste de África, possui uma área total de 587.041 km² e uma população de cerca de 21,3 milhões de habitantes. A capital é Antananarivo e a língua materna é o francês. De salientar que, entre dezembro e março, a costa oriental está sujeita à passagem de ciclones tropicais, que trazem chuvas torrenciais e cheias devastadoras.

NA AUSTRÁLIA

Com uma área de cerca de 422.000 km2, é aproximadamente três vezes o tamanho de Inglaterra, mas com uma população de apenas 35.000 habitantes, Kimberley, na parte norte da Austrália Ocidental, oferece uma experiência selvagem única na vida. Conheça o Parque Nacional Purnululu, que é Património Mundial da UNESCO, devido à sua importância geológica; um dos ícones naturais mais fotografados da região, Mitchell Falls, as imponentes cachoeiras de quatro níveis; e as cataratas de Talbot Bay, causadas pelas enormes marés de 11 metros de Kimberley.

FAÇA UMA VIAGEM E REGRESSE MAIS RICO

Sabemos que o ano ainda agora começou, mas, quando toca a planear férias, tempo é dinheiro, o mesmo será dizer que quanto mais cedo organizar a sua viagem, melhores propostas e preços irá conseguir. Também sabemos que a altura não é a melhor para pensar em sair do País, que ainda enfrentamos uma crise e que os preços já "desataram" a subir. No entanto, como referimos anteriormente, sonhar ainda é grátis, por isso mesmo achamos que deve mesmo ler estas páginas. Nelas encontra 24 destinos que, segundo a revista de viagens *Condé Nast Traveler*, irão estar na moda durante este 2024. Vinte e quatro sugestões, divididas entre praias, ilhas, locais remotos ou cidades aqui mesmo localizadas em plena Europa. Há, certamente, destinos mais inusitados e que nunca pensaria em visitar e outros que já lhe terão passado pela cabeça.

Pegue no mapa e descubra onde se localizam, pesquise sobre cada um destes destinos eleitos e saiba o que de melhor têm para oferecer aos visitantes. Independentemente do que gosta de encontrar nas férias, se praias e águas cristalinas e quentes, se montanhas, vulcões e terrenos mais áridos, cidades movimentadas ou até mesmo locais onde os castelos e as paisagens bucólicas enchem as medidas de qualquer um, de certeza que irá ficar entusiasmado por conhecer alguns destes destinos. E não se esqueça, tenha sempre também em consideração qual a altura mais indicada para os visitar.

Independentemente do que gosta de encontrar nas férias, de certeza que irá ficar entusiasmado com estes destinos

Texto: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt); Fotos: SHUTTERSTOCK

NO JAPÃO

Na baía de Osaka, no centro do Japão, Kobe possui um dos maiores portos do país e do Mundo. A sexta maior cidade do Japão e a capital da província de Hyogo tem uma história única e uma arquitetura característica. Localizada entre as montanhas e o mar, Kobe oferece uma variedade eclética de passeios turísticos e oportunidades para diversas viagens, desde escalar a Torre do Porto de Kobe, fazer um cruzeiro, conhecer o Jardim Sorakuen ou o Nankinmachi, um dos três principais bairros chineses, repletos de comida de rua. Em 1995, a cidade foi devastada pelo grande terremoto de Hanshin.

Budapeste

NA HUNGRIA

A capital da Hungria é dividida pelo Danúbio, que separa Buda e Peste, duas grandes cidades unidas para formar uma das capitais europeias mais importantes. Visitada por mais de sete milhões de turistas por ano, ninguém fica indiferente ao edifício do Parlamento, ao Monumento ao Sapato, à Biblioteca Széchenyi, à Galeria Nacional Húngara e ao Museu de História de Budapeste. E não deixe Budapeste sem um banho nas suas fontes termais e vários *spas*.

Polinésia Francesa

NO OCEANO PACÍFICO

Abrange mais de 100 ilhas no Pacífico Sul e estende-se por mais de dois mil quilómetros. Dividida entre os arquipélagos Austral, Gambier, Marquesas, Sociedade e Tuamotu, a Polinésia Francesa é objeto de desejo para muitos viajantes, principalmente devido às ilhas de Bora Bora e Taiti. *Bungalows* de palha no meio do mar azul e cristalino, muito sol, lagoas, recifes de corais, cachoeiras, tudo isto em várias ilhas em que o francês é o idioma principal. A época mais recomendada para conhecer a Polinésia Francesa é entre os meses de junho e outubro.

Cíclades

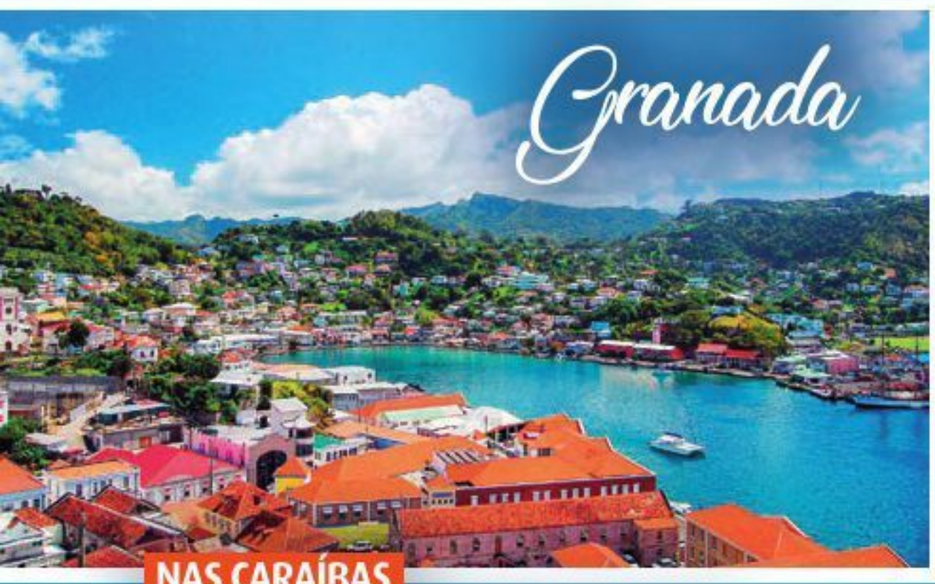
NA GRÉCIA

São, para muitos, as ilhas mais bonitas da Grécia e todos os anos atraem centenas de milhares de turistas que saem de lá a jurar voltar. As Cíclades são compostas por 39 ilhas, com Santorini, Míconos, Milos e Folegandros entre as mais conhecidas, e apenas 24 são habitadas. Com as suas pequenas casas brancas e igrejas que se destacam entre as rochas com vista para o mar, prometem surpreender não só com a sua paisagem como também com a riqueza histórica e cultural.

DOCUMENTO

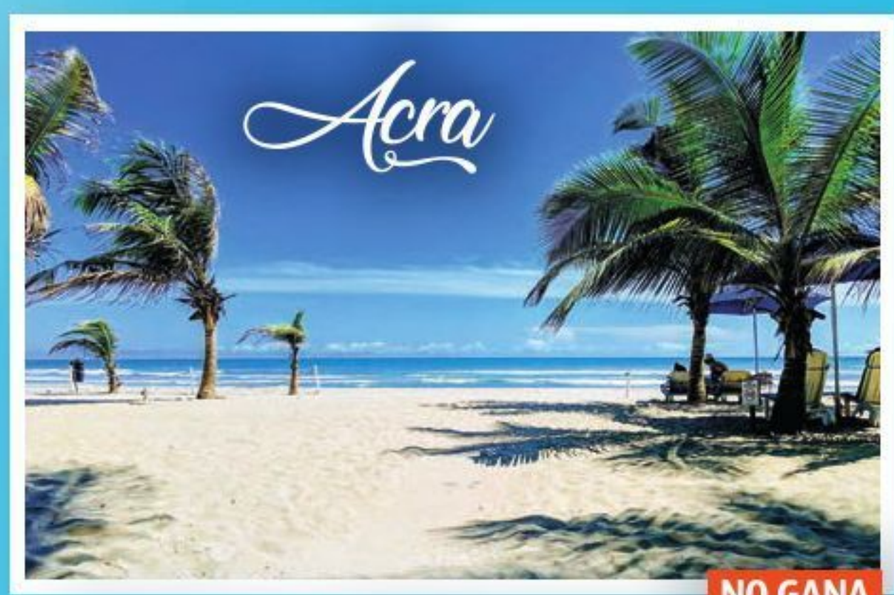
NA PENÍNSULA DOS BALCÃS

Na região da antiga Jugoslávia, o Kosovo é um país do sudeste da Europa que faz fronteira com a Sérvia a norte e a este, com a Macedónia a sul, com a Albânia, mais precisamente os Alpes albaneses, a oeste e com o Montenegro a noroeste. O clima é rigoroso no inverno, com fortes nevões, e quente no verão e no outono. A época de maiores chuvas situa-se entre os meses de outubro e dezembro. Independente da Sérvia desde 17 de fevereiro de 2008, o Kosovo é um dos países mais pobres da Europa, mas não é por isso que deixa de ser interessante para se conhecer. Visite as cidades de Pristina, Peja, Gjakova e Prizren, tida como a capital cultural do Kosovo.



NAS CARAÍBAS

Este é um país das Caraíbas, pertencente às Pequenas Antilhas. A ilha de Granada situa-se entre o mar das Caraíbas e o oceano Atlântico, a 160 km a norte da costa da Venezuela, nas chamadas Índias Ocidentais. Granada tem no turismo e na agricultura as suas principais atividades, oferece ao visitante praias de areia branca e cristalina e um porto da capital Saint George pincelado com casas de todas as cores.

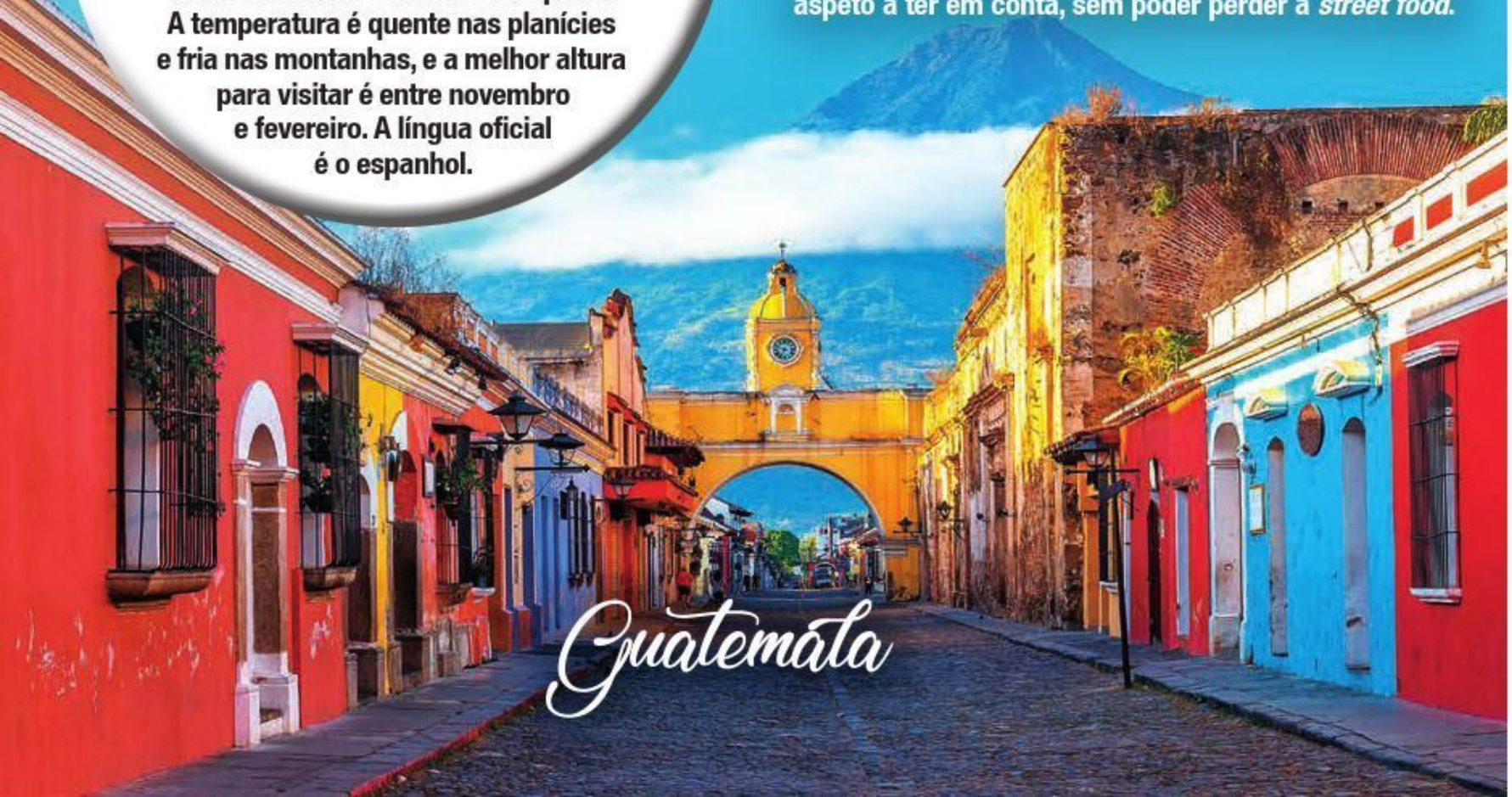


NO GANA

É intitulada como a cidade da paz, logo para quem quer iniciar-se nas viagens por África é o melhor destino. Situada na costa do Golfo da Guiné, Acra é sede do Museu Nacional, possui a Academia de Artes e Ciências do Gana, a Universidade do Gana e a Biblioteca Nacional. Para quem não dispensa a praia, também vai encontrar areais e águas apetecíveis. A gastronomia é outro aspeto a ter em conta, sem poder perder a *street food*.

NA AMÉRICA CENTRAL

Ao sul do México, é o país centro-americano mais populoso e o segundo mais densamente povoado. A Guatemala é banhada pelos oceanos Atlântico e Pacífico e dona de uma beleza natural única. Possui um território repleto de planaltos vulcânicos, vales fluviais exuberantes e densas florestas tropicais, polvilhadas com antigas ruínas maias. A Guatemala tem um clima tropical. A temperatura é quente nas planícies e fria nas montanhas, e a melhor altura para visitar é entre novembro e fevereiro. A língua oficial é o espanhol.



MAIS DESTINOS

- **MAGDALENA, COLÔMBIA**
  Limitado pelo rio com o mesmo nome que percorre todo o país.
- **YORKSHIRE, REINO UNIDO**
  O condado de York é uma das regiões mais tradicionais.

- **MAURÍCIAS, OCEANO ÍNDICO**
  Conhecidas pelas praias paradisíacas e águas quentes.
- **NORTHERN RIVERS, AUSTRÁLIA**
  A região mais a nordeste do estado australiano de Nova Gales do Sul.
- **DELTA DO OKAVANGO, BOTSUANA**
  É uma região rica em biodiversidade e vida selvagem.
- **QUEBEC, CANADÁ**
  É o berço da cultura francesa na América do Norte.
- **MAR VERMELHO, ARÁBIA SAUDITA**
  Entre África e Ásia, as suas águas banham vários países.
- **SAN PEDRO DE ATACAMA, CHILE**
  A paisagem que a circunda inclui deserto, salinas, vulcões e géiseres.
- **QUITO, EQUADOR**
  Situa-se num estreito vale rodeado de montanhas, no nordeste do país.

- **SANTA FÉ, NOVO MÉXICO, EUA**
  Aos pés da cordilheira Sangre de Cristo, combina cultura e história.
- **SUL E CENTRO DO SRI LANKA**
  Demarcado por uma sequência de praias e reservas naturais.
- **ILHA SUL, NOVA ZELÂNDIA**
  Um deleite para os apreciadores de belas paisagens.
- **NORTE DO ESTADO DE NOVA IORQUE (HUDSON VALLEY), EUA**
  Paisagens de tirar o fôlego e cultura impressionante.
- **MONGÓLIA**
  País asiático marcado pelo clima seco e pelo deserto de Gobi.

NOVO ANO, CASA NOVA

Concretize o projeto dos seus sonhos com as nossas propostas

OFERTA

SIGA-NOS

JÁ NAS BANCAS ou em www.lojadasrevistas.pt

Foto: Homem Cardoso

ASTRÓLOGO
MIGUEL DE SOUSA

ORÁCULO DE BELLINI

Consultas personalizadas
Lisboa e Porto: 218 872 941
www.artesmisticas.pt

CARNEIRO
21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

É uma semana em que deve utilizar ao máximo o seu charme e carisma. De nada lhe serve ser agressivo ou dar respostas de cabeça quente. Talvez nem as pessoas mereçam que você se preocupe dessa forma.

COR DA SEMANA – Lilás;
DIA FAVORÁVEL – Sábado;
N.os DA SORTE – 10, 17, 23, 26, 31, 35, 39, 47 e 48.

GÉMEOS
22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

Este início de ano vai ser forte na sua energia e pode acreditar que a união faz a força. Ao agirmos isolados, por vezes, não temos tanta eficácia a atingir os nossos objetivos. Conseguirá novas conquistas na área profissional.

COR DA SEMANA – Violeta;
DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
N.os DA SORTE – 14, 15, 25, 31, 35, 38, 42, 44 e 48.

CARANGUEJO
23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

Este novo ano traz-lhe uma vibração muito benéfica da qual já está à espera há muito tempo. Vai sentir-se decidido e até mesmo possuído por um espírito vencedor, o que lhe dará força para ir em frente sem receio.

COR DA SEMANA – Bege;
DIA FAVORÁVEL – Sábado;
N.os DA SORTE – 4, 5, 12, 26, 34, 37, 41, 43 e 46.

LEÃO
24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

Organização e método são as palavras de ordem para este novo ano. Reavive os seus relacionamentos de amizade organizando alguns encontros. Algumas pessoas influentes podem apoiá-lo em projetos financeiros.

COR DA SEMANA – Azul forte;
DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
N.os DA SORTE – 7, 11, 17, 24, 28, 33, 37, 39 e 40.

VIRGEM
24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Esta é uma semana em que se sentirá possuído por uma energia forte, uma dinâmica extremamente positiva. Canalize-a da melhor forma e pode obter os melhores resultados. A família será a sua maior preocupação.

COR DA SEMANA – Laranja;
DIA FAVORÁVEL – Domingo;
N.os DA SORTE – 5, 20, 21, 31, 32, 33, 45, 47 e 48.

Liliana Campos nasceu a 27 de abril

SIGNO DA SEMANA

TOURO
21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

VIDA PRIVADA
Alguns encontros algo tórridos e apaixonantes podem surgir. Serão meramente físicos, por isso não confunda fortes atrações físicas com sentimentos. Aproveite esses momentos de uma forma positiva, mas não se iluda a pensar que podem ser duradouros.

VIDA PROFISSIONAL
Alguns amigos podem ajudá-lo na concretização dos seus projetos e dar-lhe mesmo um forte impulso para uma mudança radical na sua carreira. Não negue essa ajuda, mas tenha cautela para não dar passos maiores do que as pernas.

SAÚDE
Podem surgir pequenos acidentes domésticos, por isso todo o cuidado é pouco.

COR DA SEMANA – Rosa pálido; DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
N.os DA SORTE – 6, 19, 28, 33, 36, 39, 43, 44 e 49.

BALANÇA
24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Não se esqueça dos fatores essenciais que a própria vida apresenta. Saiba apreciar as situações simples que a vida pode proporcionar e não procure fantasias nem especulações. É tempo de mudanças.

COR DA SEMANA – Rosa;
DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
N.os DA SORTE – 8, 17, 19, 22, 27, 32, 33, 40 e 49.

ESCORPIÃO
24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

É altura de fazer um balanço sobre o ano anterior. Procure efetuar tarefas que tenha descurado há algum tempo, para não deixar nada para trás neste novo ano. Poderá encontrar o equilíbrio profissional que deseja.

COR DA SEMANA – Azul;
DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
N.os DA SORTE – 3, 13, 18, 23, 25, 32, 36, 41 e 43.

SAGITÁRIO
23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

Semana algo complexa. A sua capacidade de decisão será diminuta. Sentirá que não consegue dominar o curso da sua vida. Implemente um método de trabalho seguro para trabalhos que necessitam do seu cuidado.

COR DA SEMANA – Verde;
DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
N.os DA SORTE – 9, 15, 21, 25, 26, 30, 32, 46 e 47.

CAPRICÓRNIO
22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Não coloque entraves a si próprio e combata tudo o que não lhe agrada de uma forma franca e corajosa. Este novo ano traz-lhe uma força suplementar construtiva e determinante. Não hesite tomar decisões.

COR DA SEMANA – Azul Bali;
DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
N.os DA SORTE – 6, 11, 19, 26, 27, 33, 37, 38 e 42.

AQUÁRIO
21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Nasce aqui um novo ciclo e um novo ano, próspero em surpresas e em novas decisões. Não queira, no entanto, abraçar tudo ao mesmo tempo, pois poderá não ter a energia necessária para concretizar.

COR DA SEMANA – Amarelo;
DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
N.os DA SORTE – 1, 9, 16, 20, 29, 32, 33, 37 e 45.

PEIXES
20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

Este novo ano vai estimular fortemente a sua curiosidade, o que o fará levantar algumas questões profundas sobre a sua própria existência. Qualquer decisão que tome será a acertada, por isso guie-se pelo seu instinto.

COR DA SEMANA – Rosa;
DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
N.os DA SORTE – 2, 5, 10, 17, 25, 29, 30, 39 e 44.

NOVIDADE CONSULTA TELEFÓNICA

POR UMA VEZ NA VIDA PODE CONSULTAR EM DIRETO MIGUEL DE SOUSA (SEM ASSISTENTES), UM NOME DE REFERÊNCIA E PRESTÍGIO NO MUNDO ESOTÉRICO.

Peça informações através do tel.: 218 872 941

Em vez de € 80
AGORA APENAS € 59

FOCO NA SIMPLICIDADE

A Sklum lançou o seu primeiro editorial com o foco na simplicidade, Natural Simplicity. Através deste editorial, a marca pretende inspirar e descobrir as tendências do momento. Neste espaço digital que acaba de ser lançado, a marca de decoração transmite a elegância de uma casa na sua versão mais simples, com cores neutras, perfeitas para qualquer casa. Certamente irá gostar das novas peças-tendência da Sklum.

ESCOVA DE DENTES PARA CRIANÇAS ▼

A Elgydium decidiu aderir à tendência dos unicórnios – um verdadeiro ícone entre os mais novos – e apresentou a sua nova escova para crianças entre os dois e seis anos, onde esta figura mítica é a grande estrela. Com o objetivo de fazer com que os mais pequenos gostem de lavar os dentes, a Elgydium Kids Unicórnio é a nova escova divertida e perfeita para todas as crianças.

ANIVERSÁRIO DA AMERICANA

Para começar bem 2024, a Americana comemorou os seus 67 anos no passado dia 2 de janeiro. E, 67 anos depois, a papelaria continua a ser gerida por três dos filhos dos criadores e conta com nove lojas, mais de 100 colaboradores, um portfólio a rondar os 40 mil artigos e mais de mil marcas.

SEMANA DA MAGIA CHEGOU AO PORTO

O Coliseu Porto Ageas começa a programação do novo ano com uma Semana da Magia, de 10 a 14 de janeiro, pelas mãos do conhecido mágico português Luís de Matos. O público vai assistir a um programa de magia duplo: o espetáculo Impossível ao Vivo, e uma novidade exclusiva, o Workshop A Ciência e o Impossível, um momento único e muito especial para apenas 200 pessoas.

CRIAR ALEGRIA NA ÉPOCA FESTIVA

O Walter International Group, aqui representado pela Auditiv, viveu o espírito natalício com uma iniciativa que uniu a Junta de Freguesia de Cascais/Estoril, o Estoril Praia Futebol SAD, o Sporting Clube de Portugal e o Colégio da Quinta do Lago. Juntos, proporcionaram um Natal muito especial para 24 famílias carenciadas.

GEBERIT LANÇA *APP*

A Geberit criou uma aplicação que permite ajustar as funções dos seus produtos a partir do seu telemóvel. O controlo digital dos elementos e aparelhos eletrónicos das nossas casas permite adaptar a sua utilização aos nossos horários, preferências e necessidades, tornando a nossa casa mais confortável e criando uma maior poupança energética.

CONCERTO

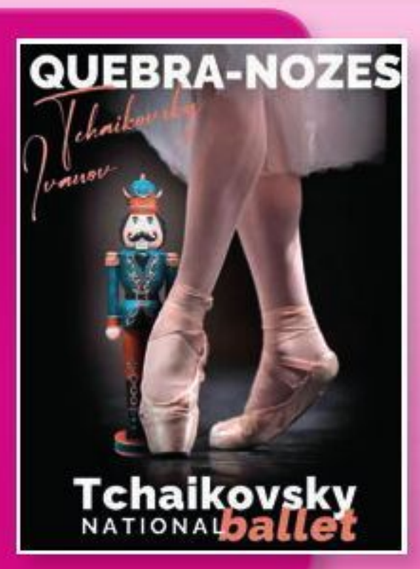
CONTA-ME UMA CANÇÃO – CAPICUA E SÉRGIO GODINHO

De 10 a 24 de janeiro, o Conta-me Uma Canção chega ao palco do Teatro Maria Matos, em Lisboa, para aquela que é a sua segunda edição. Nesta edição, o público pode assistir a quatro encontros com duplas de nomes fantásticos da música nacional, quer sejam enquanto compositores ou intérpretes. No dia 17 de janeiro é a vez de Capicua e Sérgio Godinho subirem ao palco. **Bilhetes: € 19,50**

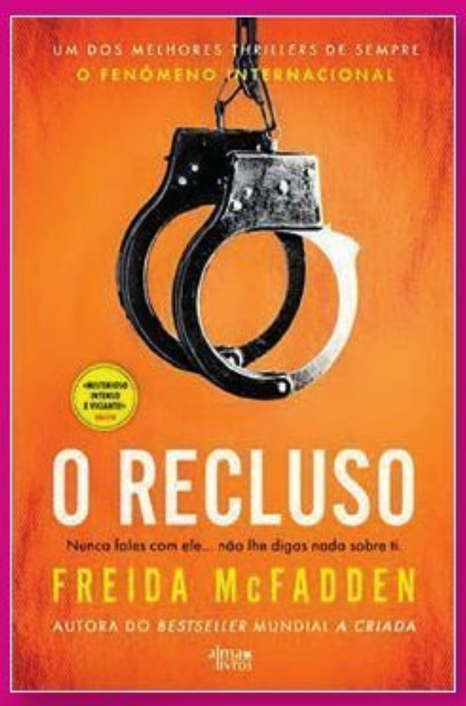
BALLET

QUEBRA-NOZES

No dia 14 de janeiro, às 18h00, o Coliseu de Lisboa recebe a beleza das cenografias e dos trajes, tal como a magia da história do bailado do *Quebra-Nozes*, um clássico de Natal, ideal para crianças ou adultos. Com mais de 30 bailarinos em cena, o bailado, uns dos mais conhecidos do Tchaikovsky, capta toda a beleza e drama do *ballet* romântico, tornando este espetáculo um clássico intemporal. **Bilhetes: Entre € 35 e € 43**



LIVRO



O RECLUSO – NUNCA FALES COM ELE... NÃO LHE DIGAS NADA SOBRE TI

Há três regras que Brooke deve seguir quando é contratada como técnica de enfermagem num estabelecimento prisional masculino de alta segurança: tratar todos os prisioneiros com respeito, não partilhar informações pessoais e não desenvolver intimidade com nenhum dos reclusos. No entanto, Brooke já quebrou as regras. Isto porque um dos reclusos mais perigosos e autor de uma série de assassínios é um ex-namorado seu.
De: Freida Mcfadden, Alma dos Livros, € 19,45

CINEMA

Mean Girls (2024)

ESTREIA 11 DE JANEIRO

O famoso filme *Mean Girls* recebeu um *remake* em 2024, produzido por Tina Fey. Neste filme, os espetadores conhecem *Cady Heron*, interpretada por Angourie Rice, que é recebida pelo grupo das raparigas mais populares do liceu, As Plásticas, lideradas por *Regina George* (Reneé Rapp). Porém, Cady comete o erro de se apaixonar por *Aaron Samuels* (Christopher Briney), o ex-namorado de Regina, o que lhe começa a trazer muitos problemas e desafios. A 11 de janeiro, nas salas de cinema portuguesas.

Vinte anos depois, o famoso filme tem um *remake*

MUSEU

DESCOBRIR O MUSEU, PEÇA A PEÇA – OFICINA PARA OS MAIS NOVOS

No dia 14 de janeiro, às 11h00, as crianças entre os quatro e os nove anos são convidadas a ir ao Castelo de São Jorge, em Lisboa, para uma divertida atividade. Pergunte-se: será que conseguia viver sem objetos? E será que os objetos que usa sempre foram assim? Vamos descobrir estas respostas ao conhecer e identificar objetos de antigamente, comparando-os com os dos nossos dias, conhecendo assim também parte da história do castelo. **Bilhetes: € 4**

Fotos: D.R. e SHUTTERSTOCK

INÍCIO DE ANO EM BOA FORMA

Se uma das resoluções que tomou quando entrou em 2024 foi fazer mais exercício físico, então aqui ficam algumas sugestões para que treine... com estilo.

TOP em malha canelada (€ 9,99), Pull & Bear

CALÇÕES em malha canelada sem costuras (€ 12,99), Pull & Bear

CORTA-VENTO com fecho (€ 52,79), Puma em La Redoute

SOUTIEN sem costuras (€ 30,09), Sloggi em La Redoute

SACO DE DESPORTO em poliéster reciclado (€ 44,99), Adidas

TOP CURTO E **LEGGINGS** (*), Dash & Stars

TÉNIS em couro sintético e malha têxtil (€ 74,95), Fila

TÉNIS leves com tecnologia absorção de impacto (€ 169,95), em elcorteingles.pt

TOP com copas extraíveis (€ 22,99), Dash & Stars

TAPETE de ioga (€ 12,99), Lefties

HALTERES de 1,5 kg com textura em borracha (€ 12,99), na Sport Zone

CONJUNTO estampado (*), Puma

CUECAS sem costuras (€ 14,79), Sloggi em La Redoute

BOLA de pilates (€ 20 – 65 cm), Decathlon

SMARTWATCH com bracelete de silicone (€ 125), One

LEGGINGS de cintura subida (€ 22,99), Dash & Stars

Fotos: IMAGENS GENTILMENTE CEDIDAS PELAS MARCAS; Produção: ZITA LOPES
(*) Preços sob consulta. Preços indicativos

PELO MUNDO

ESA ALEXANDER/REUTERS

Segundo Ano Novo

Os habitantes da Cidade do Cabo, na África do Sul, saíram à rua em festa no dia 2 de janeiro para celebrar o Tweede Nuwe Jaar (o segundo Ano Novo). Neste dia, os populares vestem-se com roupas coloridas e relembram a festa que era permitida aos seus antepassados escravos, que só podiam celebrar a chegada do novo ano depois das festividades dos "senhores" terem terminado.

DÁ QUE PENSAR

8,9 milhões de pessoas visitaram o Museu do Louvre, em Paris, em 2023. Com este número, o museu mais visitado do mundo regressou a um nível próximo do de 2019, antes da crise pandémica sanitária, anunciou fonte da entidade que gere o espaço à agência AFP. Em 2019, o número de visitantes foi de 9,6 milhões.

23% das mortes registadas em Portugal durante a pandemia aconteceu em casa. "*Durante a pandemia cerca de 32% das pessoas faleceram em casa em todos os países. Em Portugal, esta percentagem foi de 23%, ou seja, quase 10% abaixo do geral dos países*", referiu à TSF Bárbara Gomes, investigadora da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra.

FAZIA IDEIA?

SHUTTERSTOCK

O MAIOR CAMALEÃO DO MUNDO

O camaleão malgaxe gigante, endémico de Madagáscar, é considerado o maior camaleão do Mundo, e atinge cerca de 70 centímetros de comprimento. A coloração em ambos os sexos é cinza ou castanha, embora as fêmeas sejam geralmente mais vistosas e possam apresentar tons vermelhos na cabeça e nas extremidades.

CABRAS NÃO GOSTAM DE CHUVA

As cabras e bodes são tão espertos e carinhosos quanto os cães, e também têm boa memória, por isso, conseguem lembrar-se do que aprendem. Uma das suas brincadeiras preferidas é trepar a pedras altas. São animais bastante resistentes, e a única coisa de que não gostam é de chuva. Passam longe de poças de água e lama, e adaptam-se muito bem à falta de água.

IVAN ALVARADO/REUTERS

O CÉU (NÃO) É O LIMITE!

O equilibrista francês Nathan Paulin voltou a mostrar as suas habilidades com uma corda suspensa, desta vez em Santiago do Chile, durante o festival internacional Santiago a Mil. A corda foi colocada a 50 metros do solo e a performance de Nathan Paulin deixou os espetadores estupefactos.

Concurso de caligrafia

Milhares de pessoas reuniram-se na arena Nippon Budokan, em Tóquio, para participar num concurso de caligrafia que assinala o início do ano novo. A competição, chamada Kakizome (primeiras escritas), é realizada para expressar resoluções para o novo ano.

TINGSHU WANG/REUTERS

A cidade chinesa do gelo

Centenas de milhares de metros cúbicos de gelo e neve, transformados em casas, palácios e castelos, fazem do evento Harbin Ice and Snow World, na cidade de Harbin, capital da província de Heilongjiang, no norte da China, um espetáculo para os visitantes. O evento começa no início de janeiro e dura dois meses.

AMIR COHEN/REUTERS

Estudar o ataque do Hamas

Professores e representantes da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos, visitaram o kibutz Kfar Aza, que sofreu o ataque mortal de 7 de outubro de 2023 pelo grupo islâmico palestino Hamas, no sul de Israel. O objetivo foi tirar novas conclusões sobre o terrível acontecimento.

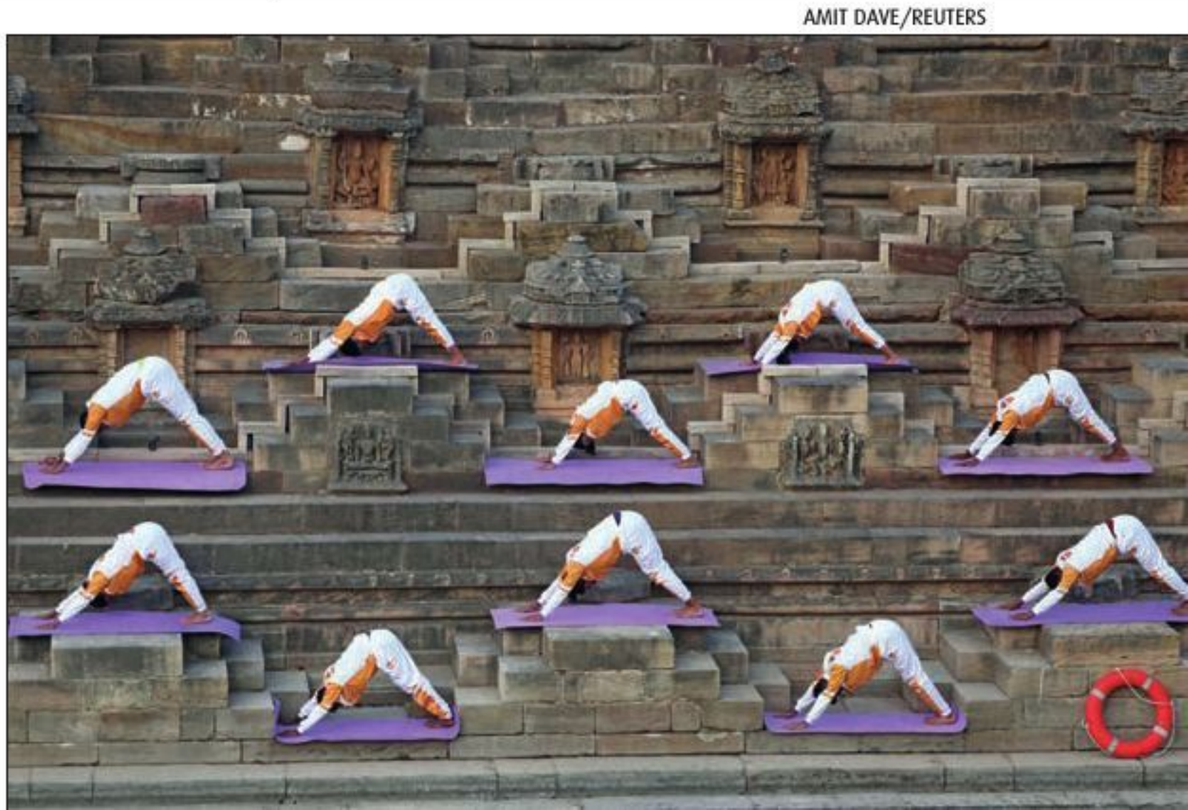
ISSEI KATO/REUTERS

Saudação ao Sol

Mais de 50 mil pessoas participaram numa Surya Namaskar, uma saudação ao Sol para dar as boas-vindas ao ano novo, na Índia. O evento decorreu em 108 locais diferentes, mas em simultâneo, fazendo com que esta saudação entrasse diretamente para o mais recente livro de records do **Guiness.**

Texto: ANDREIA VALENTE

AMIT DAVE/REUTERS

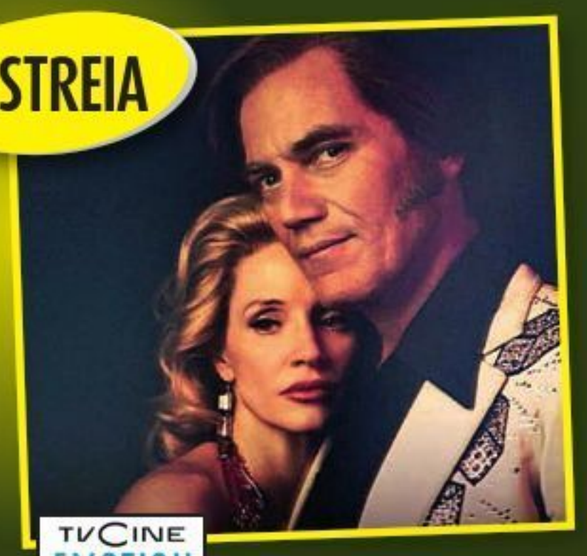


QUINTA 11	SEXTA 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17

RTP1

QUINTA 11	SEXTA 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17
06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:30 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Espaço Zig Zag 08:00 Bom Dia Portugal 10:00 Ressuscitar o Éden – Ajuda Humana para a Resiliência da Natureza 11:00 Hora dos Portugueses 11:30 Programa a designar 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Espaço Zig Zag 08:00 Bom Dia Portugal 10:30 Eucaristia Dominical 11:30 Aqui Portugal 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Espaço Zig Zag 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde	06:00 Bom Dia Portugal 10:00 Praça da Alegria 12:59 Jornal da Tarde
14:15 Hora da Sorte – Lotaria Popular 14:30 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:28 Fatura da Sorte 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:00 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:15 Voz do Cidadão 14:30 Estrelas ao Sábado 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:00 Missão 100% Português 15:15 Aqui Portugal 19:59 Telejornal	14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica 14:30 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:15 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal	14:15 Topíssima 15:15 A Nossa Tarde 17:30 Portugal em Direto 19:00 O Preço Certo 19:59 Telejornal
21:00 Linha da Frente 21:30 Joker 23:30 5 para a Meia-Noite	21:00 A Prova dos Factos 21:30 Joker 22:30 Em Casa d'Amália 23:45 Cavalos de Corrida	21:00 Masterchef Portugal	21:00 Got Talent Portugal	21:00 Programa a designar 22:00 Joker 23:00 Só Como e Bebo. Por Acaso, Trabalho!	21:00 Joker 22:00 É ou Não É? O Grande Debate	21:00 Primeira Pessoa 21:30 Joker 22:30 Cá por Casa com Herman José
00:00 Cavalos de Corrida	00:45 Programa a designar 02:15 Topíssima 03:00 Televendas	00:00 Taskmaster Reino Unido	00:00 O Amor Move Montanhas 02:00 Ressuscitar o Éden – Ajuda Humana para a Resiliência da Natureza	00:00 Cavalos de Corrida 01:00 A Essência	00:00 Cavalos de Corrida 01:00 Programa a designar 02:00 A Vida Privada dos Livros	00:15 Cavalos de Corrida 01:00 Janela Indiscreta 01:45 Terra Europa 02:15 Terra 4.0

ESTREIA



TVCINE EMOTION 22:10 **QUINTA, 11**

GEORGE & TAMMY

Esta minissérie mostra um olhar sobre o romance dos famosos músicos *country* George Jones e Tammy Wynette, com Jessica Chastain e Michael Shannon nos papéis principais. A estreia é a 11 de janeiro, às 22h10, na TVCine Emotion.

NETFLIX

SEXTA, 12

LIFT: GOLPE NO AR

A 12 de janeiro, estreia-se na Netflix *Lift: Golpe no Ar*, do realizador F. Gary Gray. O filme, que tem Kevin Hart como um dos protagonistas, conta a história de um ladrão profissional e do seu grupo, que planeiam roubar 500 milhões de dólares em ouro. No entanto, o ouro encontra-se no cofre de um avião que está a 12 mil metros de altitude.

ESTREIA

SIC

QUINTA 11	SEXTA 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17
06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Etnias 06:45 Médico da Casa 07:30 Caixa Mágica 09:30 Alô Marco Paulo 12:00 Nosso Mundo: Animal Babies	06:30 Uma Aventura 07:30 Passadeira Vermelha 09:00 Casa Feliz 12:00 Vida Selvagem: Wild Scandinavia	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz	06:00 Edição da Manhã 08:30 Alô Portugal 10:00 Casa Feliz
13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:30 Alta Definição 15:00 E-Especial 16:00 Olhá SIC!	13:00 Primeiro Jornal 14:15 Fama Show 14:45 Domingão	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta	13:00 Primeiro Jornal 14:45 Linha Aberta com Hernâni Carvalho 16:00 Júlia 18:00 Morde & Assopra 19:00 Era Uma Vez na Quinta
20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	20:00 Jornal da Noite 21:45 A Máscara	20:00 Jornal da Noite 21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha 22:15 Era Uma Vez na Quinta	20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:45 Travessia	20:00 Jornal da Noite 21:45 Papel Principal 22:45 Flor sem Tempo 23:45 Travessia
00:30 Passadeira Vermelha 02:30 Terra Brava 03:15 Era Uma Vez na Quinta	00:30 Passadeira Vermelha 02:30 Terra Brava 03:15 Era Uma Vez na Quinta	00:15 Levanta-te e Ri 02:00 Programa a designar	00:15 Terra Nossa 02:00 Levanta-te e Ri	00:30 Passadeira Vermelha 02:30 Terra Brava 03:15 Era Uma Vez na Quinta	00:30 Passadeira Vermelha 02:30 Terra Brava 03:15 Era Uma Vez na Quinta	00:30 Passadeira Vermelha 02:30 Terra Brava 03:15 Era Uma Vez na Quinta

QUINTA 11	SEXTA 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17

RTP2

QUINTA 11	SEXTA 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17
07:00 Espaço Zig Zag	07:00 Espaço Zig Zag	07:58 Espaço Zig Zag	07:58 Espaço Zig Zag	07:00 Espaço Zig Zag	07:00 Espaço Zig Zag	07:00 Espaço Zig Zag
11:30 Enfermeira ao Domicílio	11:30 Enfermeira ao Domicílio			11:30 Enfermeira ao Domicílio	11:30 Enfermeira ao Domicílio	11:30 Enfermeira ao Domicílio
13:00 Biosfera	13:00 ESEC TV	14:00 Stalk	14:00 Stalk	13:00 E2 – Escola Superior de Comunicação Social	13:00 Madeira Prima	13:00 Madeira Prima
13:30 Joga Quem Quizzer	13:30 Conversas Abertas na Universidade	14:55 Folha de Sala	14:55 Folha de Sala	13:30 Joga Quem Quizzer	13:30 Joga Quem Quizzer	13:30 Joga Quem Quizzer
13:55 Folha de Sala	14:00 Sociedade Civil	15:00 Desporto 2	15:00 Desporto 2	13:55 Folha de Sala	13:55 Folha de Sala	13:55 Folha de Sala
14:00 Sociedade Civil	15:00 A Fé dos Homens	17:00 Andebol: EHF Campeonato da Europa de Andebol Masculino 2024	17:00 Caminhos	14:00 Sociedade Civil	14:00 Sociedade Civil	14:00 Sociedade Civil
15:00 A Fé dos Homens	15.37 Pontos & Cardeais		17:30 70x7	15:00 A Fé dos Homens	15:00 A Fé dos Homens	15:00 A Fé dos Homens
15.30 Pontos & Cardeais	16:00 África Vista de Cima		18:00 Mães: Amor e Vida	15.30 Pontos & Cardeais	15.30 Pontos & Cardeais	15.30 Pontos & Cardeais
16:00 África Vista de Cima	16:59 Espaço Zig Zag	18:55 Biosfera	19:15 Temos Programa	16:00 África Vista de Cima	16:00 Filhos do Sol	16:00 Filhos do Sol
17:00 Andebol: EHF Campeonato da Europa de Andebol Masculino 2024	20:33 Folha de Sala	19:25 Faça Chuva, Faça Sol	19:45 Folha de Sala	17:00 Espaço Zig Zag	17:00 Espaço Zig Zag	17:00 Espaço Zig Zag
18:55 Espaço Zig Zag	20:35 El Palmar de Troya	19:55 Espaços Incríveis de George Clarke	20:30 Espaços Incríveis de George Clarke	19:30 EHF Campeonato da Europa de Andebol Masculino 2024	20:30 Folha de Sala	20:30 Folha de Sala
20:30 Folha de Sala	21:30 Jornal 2	20:40 Programa a designar	21:30 Jornal 2		20:35 Espaços Incríveis de George Clarke	20:35 Espaços Incríveis de George Clarke
20:35 El Palmar de Troya	22:00 Superior Interesse	21:30 Jornal 2	22:00 Programa a designar	21:30 Jornal 2	21:30 Jornal 2	21:30 Jornal 2
21:30 Jornal 2	23:05 Timbuktu	22:00 Der Messias	22:50 Folha de Sala		22:00 Boneca de Trapos	22:00 Boneca de Trapos
22:00 Superior Interesse	00:35 Sociedade Civil	00:15 Folha de Sala	22:55 BBC Proms Yuja Wang Makela		22:50 Folha de Sala	23:00 A Ilha dos Piratas
		00:20 98 Octanas	00:40 Voz do Cidadão		22:55 ABC Direito Europa	00:40 Escola Superior de Comunicação Social
			00:55 Cinemax		23:10 Uma Mulher à Frente da Dior	

ESTREIA

PANDA KIDS 13:30 **DOMINGO, 14**

UMA AVENTURA NO JURÁSSICO

No dia 14 de janeiro, às 13h30, o Panda Kids estreia o filme *Uma Aventura no Jurássico*, que conta a história de três crianças, Ernie, Julia e Max, que acidentalmente viajaram no tempo, voltando atrás 65 milhões de anos. Nesta época, as crianças são adotadas por uma mãe dinossauro, enquanto, na atualidade, os seus pais tentam resgatá-las.

FOX 22:15 **QUARTA, 17**

THE IRRATIONAL

Alec Mercer, um cientista comportamental conhecido mundialmente e com uma abordagem diferente perante o comportamento humano, empresta a sua experiência a vários casos de alto risco que envolvem governos, forças policiais e empresas. Porém, rapidamente algo vira o seu mundo de pernas para o ar. Esta nova série estreia-se na FOX no dia 17 de janeiro, às 22h15.

ESTREIA

TVI

QUINTA 11	SEXTA 12	SÁBADO 13	DOMINGO 14	SEGUNDA 15	TERÇA 16	QUARTA 17
07:00 Esta Manhã	06:59 Esta Manhã	07:45 Inspetor Max	07:15 Campeões e Detetives	07:00 Esta Manhã	07:00 Esta Manhã	07:00 Esta Manhã
09:55 Dois às 10	09:55 Dois às 10	09:05 Dois às 10	08:00 Inspetor Max	09:55 Dois às 10	09:55 Dois às 10	09:55 Dois às 10
12:58 TVI Jornal	12:58 TVI Jornal	11:35 Onde Está o Dinheiro?	10:00 Whale with Steve Backshall	12:58 TVI Jornal	12:58 TVI Jornal	12:58 TVI Jornal
14:45 A Herdeira	14:50 A Herdeira	12:50 ICNF – Portugal Natural	11:00 Missa	14:45 A Herdeira	14:45 A Herdeira	14:45 A Herdeira
16:00 Goucha	16:00 Goucha	12:58 TVI Jornal	12:00 Querido, Mudei a Casa!	16:00 Goucha	16:00 Goucha	16:00 Goucha
18:15 Big Brother	18:15 Big Brother	14:45 Conta-me	12:58 TVI Jornal	18:15 Big Brother	18:15 Big Brother	18:15 Big Brother
19:57 Jornal Nacional	19:57 Jornal Nacional	15:45 Em Família	14:00 Somos Portugal	19:57 Jornal Nacional	19:57 Jornal Nacional	19:57 Jornal Nacional
22:00 Festa É Festa	21:50 Festa É Festa	19:05 Vai ou Racha	19:58 Jornal Nacional	22:00 Festa É Festa	22:00 Festa É Festa	22:00 Festa É Festa
23:00 Queridos Papás	22:50 Queridos Papás	19:57 Jornal Nacional	21:30 Big Brother	23:00 Queridos Papás	23:00 Queridos Papás	23:00 Queridos Papás
23:55 Big Brother	23:55 Big Brother	21:50 Festa É Festa	01:30 Doida por Ti	23:55 Big Brother	23:55 Big Brother	23:55 Big Brother
02:15 Doida por Ti	02:15 Doida por Ti	22:30 Onde Está o Dinheiro?	03:00 Mistura Fina	02:15 Doida por Ti	02:15 Doida por Ti	02:15 Doida por Ti
02:45 Mistura Fina	02:45 Mistura Fina	00:00 Programa a designar		02:45 Mistura Fina	02:45 Mistura Fina	02:45 Mistura Fina
03:45 TV Shop	03:45 TV Shop	02:50 GTI Plus		03:45 TV Shop	03:45 TV Shop	03:45 TV Shop
05:30 Os Batanetes	05:30 Os Batanetes	03:10 Doida por Ti		05:30 Os Batanetes	05:30 Os Batanetes	05:30 Os Batanetes
		04:00 TV Shop				
		05:55 Todos Iguais				

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

Nos novos episódios, Júlia Palha volta a mostrar o lado mais sensual

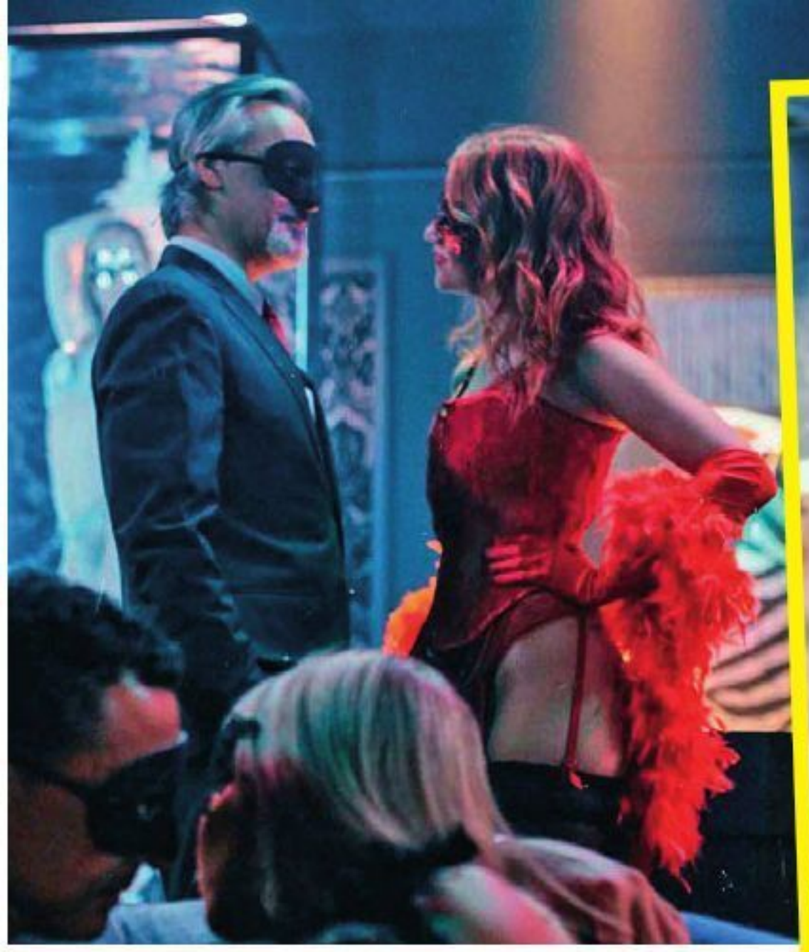
JÚLIA PALHA TEM PAPEL DE DESTAQUE NA NOVA TEMPORADA DA SÉRIE ***O CLUBE***

Ela está cada vez mais *sexy*!

A casa noturna mais conhecida da capital volta a abrir as portas e vêm aí novos mistério. A atriz, que dá vida a *Eva*, revela que a sua personagem vai sofrer uma grande reviravolta na história.

UM ELENCO DE PESO

Soraia Tavares (Lilianne), Sofia Arruda (Joanne), Mariana Pacheco (Diana), Luana Piovani (Michele), Inês Pires Tavares (Miriam) e Vera Kolodzig (Maria) também são protagonistas



Eva (Júlia Palha) é a narradora da nova temporada e vai contar tudo o que se passa dentro d'O Clube

A 5.ª temporada d'*O Clube* estreou-se a 5 de janeiro na OPTO SIC e na Amazon Prime Video, e vai trazer todas as sextas-feiras um novo episódio recheado de enigmas na casa mais famosa das noites de Lisboa. À margem da apresentação das novidades da estação de Paço de Arcos, Júlia Palha, que veste a pele de *Eva*, revelou à *NOVA GENTE* que os novos episódios vão ser transformadores para a sua personagem. *"Nesta temporada, é a Eva quem narra a história. Vai ganhar um grande destaque. Foi muito desafiante"*, começou por dizer, garantindo que o público vai sentir diferenças no seu papel. *"Se, na 4.ª temporada, o meu maior desafio foi a exposição, desta vez, a minha personagem passa por muitas coisas. Envolve-se com droga, tem de lidar com perdas, tem de lidar com o drama familiar... Foi muito mais desafiante enquanto atriz"*, confessou.

"Dizem que é a minha melhor prestação enquanto atriz"

A atriz, de 25 anos, tem recebido um *feedback* "espetacular" de quem já assistiu à série. *"Tenho recebido mensagens de pessoas a dizer que esta personagem d'O Clube é a minha melhor prestação enquanto atriz, até agora. Ficaram surpreendidos. Dizem-me que há cenas que ficam tão bem que nem reparam que eu estou em* lingerie. *Isso é bom de se ouvir. A Eva é muito desafiante. Nesta temporada, em que eu ganho muito destaque, estou muito ansiosa para que as pessoas vejam o resultado e percebam que é importante também retratarmos estas realidades"*, afirmou, de sorriso do rosto.

"Dizem-me que há cenas que ficam tão bem que nem reparam que estou de lingerie. Isso é bom de se ouvir"

Uma coisa é certa: Eva vai continuar a espalhar sensualidade – em pouca roupa – pelo *Clube*, mas, desta vez, Júlia Palha está muito mais tranquila com essa questão. *"Quando disse que estava ansiosa com esta personagem, não era num mau sentido, não era a exposição que me deixava nervosa, porque eu estou a retratar uma realidade. Acho que o que me preocupava era as pessoas, por vezes, não conseguirem retirar um talento, uma boa atuação, uma boa representação porque estou demasiado exposta, mais despida. É uma coisa que, naturalmente, chama mais à atenção"*, confidenciou, prosseguindo: *"Acontece muito connosco, mulheres. É muito fácil retirar-se valor porque a mulher está mais arranjada, mais exposta."*

Sobre o desafio de interpretar Eva, uma mulher tão diferente de si própria, a estrela da SIC afirmou estar orgulhosa do seu trabalho. *"A Eva tem um pesar dentro dela, tem algo de negro dentro dela... É interessante trabalhar isso numa personagem que depois está tão exposta. Ela é muito diferente de mim, esse é o maior desafio. Estou ansiosa por saber o* feedback *desta próxima temporada... Por enquanto, têm sido incríveis as mensagens que recebo, e isso é bom"*, disse, admitindo ainda que é uma grande responsabilidade *"contar uma história que precisa de ser contada"*: *"A verdade é que nós não contamos nem metade das coisas que acontecem a estas mulheres, miúdas às vezes. Mas é uma história que é muito importante de ser contada, como todas as outras que falam sobre pessoas que são minorias, seja no que seja, até para desmistificar certas coisas. Por detrás de profissões e vidas menos comuns, continuam a existir seres humanos que têm problemas e que precisam de ser respeitadas."*

A Júlia Palha, juntam-se ainda as protagonistas Luana Piovani (*Michele*), Vera Kolodzig (*Maria*), Margarida Vila-Nova (*Vera*), Sofia Arruda (*Joanne*), Mariana Pacheco (*Diana*), Soraia Tavares (*Lilianne*) e Inês Pires Tavares (*Miriam*).

Texto: Mafalda Mourão; Fotos: SIC

Maria (Vera Kolodzig) vai continuar empenhada em salvar o negócio d'*O Clube*, que está agora nas suas mãos

Renato Godinho, Ivo Lucas e José Raposo também fazem parte da 5.ª temporada d'O Clube

César Mourão com Daniel Oliveira e Pedro Boucherie (cima) e com Andreia Rodrigues e Jorge Corrula (baixo)

César Mourão vai voltar a percorrer Portugal com o *Terra Nossa*, e vai dar um saltinho ao país vizinho

CÉSAR MOURÃO CONFIRMA O REGRESSO DO FORMATO DE SUCESSO DA SIC

Terra Nossa vai até Espanha

A data de estreia não foi revelada, mas prevê-se que esteja marcada para o verão. O humorista contou que já foram feitas sondagens para visitar terras de *nuestros hermanos*.

"*Vem aí mais* ***Terra Nossa***". Foi assim que César Mourão anunciou a nova temporada do programa de sucesso da SIC, que percorre o país de Norte a Sul em busca das histórias mais caricatas dos portugueses. Mas, nestes novos episódios, o anfitrião do formato garantiu que existe a vontade de "expandir território" para Espanha. "*O* ***Terra Nossa*** *já vai fazer quatro anos. Um dia, pode deixar de correr bem, mas, até agora, anda a correr bem. Portanto, enquanto houver País... e mesmo assim, já estamos a sondar Espanha, para expandirmos*", confidenciou aos jornalistas, no evento de apresentação das novidades do canal de Paço de Arcos.

Há uma certeza: na nova temporada, César Mourão vai voltar a visitar emigrantes que se fixaram fora de Portugal. "*Já visitámos várias comunidades de emigrantes portugueses, tem corrido muito bem e vamos continuar a fazê-lo. Vamos começar a gravar lá mais para a frente...* ", adiantou, sem revelar a data de estreia da nova temporada, que deverá estar marcada para o início do verão de 2024.

"A *Máscara* é um projeto que eu gosto bastante"

No primeiro dia do ano, a SIC estreou a nova temporada d'**A Máscara**. César Mourão volta a fazer parte do painel de investigadores, ao lado de Jorge Corrula, Carolina Loureiro e Aurea, que veio substituir Sónia Tavares. O humorista confessou que este é "*um projeto de que gosta bastante*", mas não é o único: os filhos – Mariana, Martim e Xavier – são também fãs do programa. "*Eles gostam muito. E eu tenho uma regra: não lhes digo nada, mesmo sabendo quem são as máscaras. Eles perguntam-me muito quem é, mas acredito que é muito mais mágico para eles não saberem. Também dão palpites, fazem apostas, brigam uns com os outros* [risos], *mas vão acertando alguns artistas*", frisou.

Texto: Mafalda Mourão; Fotos: Tito Calado

REGRESSO À ANTENA

A apresentadora revela estar muito *"entusiasmada"* com este novo projeto na SIC

ANDREIA RODRIGUES
APRESENTA NOVO *REALITY SHOW* DA SIC

"Vão existir momentos de tensão"

A apresentadora regressa à antena com **Era Uma Vez na Quinta**, um projeto que vai fazer concorrência ao **Big Brother – Desafio Final**. Porém, sobre a luta pelas audiências, garante não estar preocupada.

Andreia Rodrigues está de regresso à antena da SIC. A apresentadora é a anfitriã do novo *reality show* **Era Uma Vez na Quinta** e, à conversa com os jornalistas no evento de apresentação das novidades da SIC, assumiu-se *"feliz"* e *"entusiasmada"* com o novo desafio profissional. *"O meu regresso está a ser ótimo. Gosto muito de trabalhar, sou muito feliz a trabalhar. Este projeto também é, para mim, uma nova experiência. Acabamos por trazer sempre um bocadinho de bagagem daquilo que vamos fazendo ao longo dos anos, mas é um desafio novo e eu estou muito entusiasmada. Tenho o papel de trazer para cima da mesa todas as questões importantes"*, contou.

Sobre o formato, que conta com 16 concorrentes a partilharem a vida rural, numa propriedade antiga e com várias privações, a apresentadora não tem dúvidas de que o público vai adorar. *"Vão existir momentos de tensão, mas também de humor, o que é normal, porque é um desafio vivido por 16 pessoas que não se conhecem. Quando me perguntam quais as semelhanças com o* ***Quem Quer Namorar com o Agricultor?****, é apenas o facto de acontecer numa quinta. É um programa pensado para toda a família e acho que o público vai ficar envolvido"*, admitiu. *"Aos domingos, vão acontecer os momentos mais decisivos. Depois, temos os nossos diários, às 19h00, que vão permitir às pessoas acompanhar o que se está a passar dentro da casa"*, acrescentou.

DANIEL OLIVEIRA NÃO TEM MEDO DA CONCORRÊNCIA

Sobre a guerra pelas audiências ao domingo à noite, Daniel Oliveira, diretor-geral de Entretenimento da SIC, garantiu: *"Só estamos preocupados com aquilo que controlamos. Queremos entregar um bom produto e depois o público vai decidir. Vamos tentar fazer o melhor programa possível".*

A única preocupação da apresentadora

Aos domingos, **Era Uma Vez na Quinta** vai concorrer com o **Big Brother – Desafio Final**, da TVI. No entanto, Andreia Rodrigues assumiu que não tem receio da luta pelas audiências. *"Em todos os projetos nos quais estive envolvida, só tive uma preocupação: fazer o melhor possível. Estar focada no que estou a fazer, não estar a olhar para o lado. Quando estou a fazer um programa, não sei das audiências. Tenho de viver aquele momento, só assim posso garantir que estou a dar o melhor ao programa e ao público"*, confessou. *"A minha única preocupação enquanto apresentadora é que todas as pessoas que estão em casa se sintam envolvidas com o programa e queiram ver o programa."*, completou.

Texto: MAFALDA MOURÃO; Fotos: TITO CALADO e D.R.

AUREA ESTÁ A VIVER UMA NOVA PAIXÃO

NAMORA COM PILOTO DO SPORTING

SILÊNCIO ABSOLUTO
A artista, que se separou de Diogo Martins há dois meses, ainda não confirmou a relação com o piloto de ralis

Rafael Cardeira tem 32 anos é piloto de ralis e representa o Sporting Clube de Portugal

A cantora terminou a relação com o ator Diogo Martins há dois meses, mas voltou a encontrar o amor. No entanto, não quis falar sobre a sua vida pessoal, assumindo-se apenas "tranquila".

Aurea parece estar novamente apaixonada. A cantora terminou o namoro de cerca de dois anos com o ator Diogo Martins em novembro do ano passado e, recentemente, foi vista ao lado de um novo amor. Sabe-se agora, segundo informações avançadas no programa **Noite das Estrelas**, da CMTV, que se trata do piloto de ralis Rafael Cardeira, de 32 anos (dez anos mais novo do que a cantora), que representa o Sporting Clube de Portugal.

À margem do evento de apresentação das novidades da SIC para 2024, realizado na semana passada, e no qual a cantora marcou presença na qualidade de nova investigadora do programa **A Máscara**, Aurea foi questionada sobre o novo namorado, mas não quis falar sobre o assunto: *"A nível pessoal, a minha vida está bem, está tranquila, mas não vou falar sobre isso"*.

Projetos para 2024

Aurea revelou, no mesmo evento, que vai lançar músicas novas. *"Não sei se será um álbum ou um EP* [álbum de menor dimensão]*, mas alguma coisa vai ser porque já sinto necessidade de lançar coisas novas. Neste momento, estou na fase de composição"*, contou. Já sobre o programa que põe famosos a cantar mascarados, a cantora – que nesta temporada substitui Sónia Tavares – admitiu ter ficado *"muito feliz"* com o convite e desfez-se em elogios aos parceiros de painel (César Mourão, Carolina Loureiro e Jorge Corrula) e a João Manzarra: *"Fui superbem recebida por todos, desde o primeiro segundo. São colegas maravilhosos, ajudam-me muito"*.

Texto: Mafalda Mourão; Fotos: D.R. e Tito Calado

VINHO DO PORTO

SEM PAPAS NA LÍNGUA

A matriarca da família Aveiro celebrou os seus 69 anos. Número curioso, como diria Mota Amaral. Dolores Aveiro continua a ser o garante desta família que, apesar tudo o que se escreve e diz, continua unida. São um exemplo enquanto clã. E a Dolores é como o Vinho do Porto!

Por
Rúben Pacheco Correia
• rubenmpcorreia@gmail.com
• instagram.com/rubenpcorreia

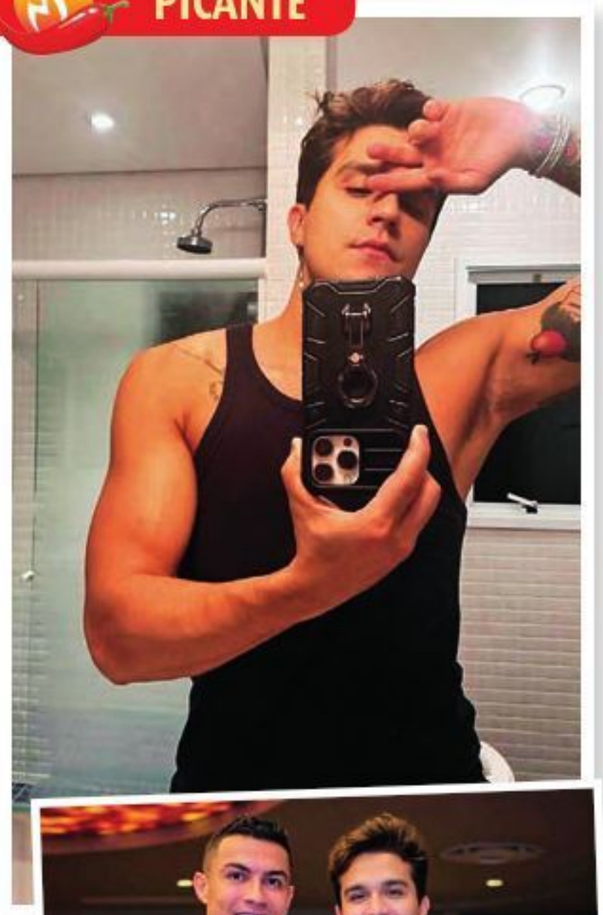
AGRIDOCE

O "romance" entre Montenegro e Ventura continua. Se, inicialmente, o líder do PSD dizia que com o Chega *"nunca"*, agora, depois de tornada pública a polémica da sua casa em Espinho, chegou a vez de Ventura dizer que *"com o PSD não"*. Uma relação agridoce. Afinal, quem (não) deseja quem?

PIPOCAS SALGADINHAS

A situação política nacional está a entrar em guerra de audiências com a Netflix. O enredo deste romance policial, transversal a todos os partidos é um consolo para os comentadores portugueses. Interessante o que escreveu João Miguel Tavares sobre os políticos e... as suas casas. Já compraram as pipocas?

PICANTE



Luan Santana celebrou a sua passagem de ano na Madeira, a convite de Cristiano Ronaldo. O cantor que, recentemente, fez revelações bombásticas sobre a sua "hora h", regressa agora ao Brasil com horas mais certas...

A FERVER

José Carlos Pereira tem um novo amor. Áurea também! O ator está apaixonado pela (colega) médica Irina Sustelo e a cantora por um piloto do Sporting. Novo ano, novos amores.

AZEDO

Depois de, alegadamente, dizer "não" à nossa Seleção Nacional, Mourinho agora rejeita a seleção brasileira. A minha avó sempre me ensinou que não se pode aquecer a sopa muitas vezes porque pode azedar. Será que com tanta ida ao micro-ondas, Mourinho vai continuar a ser uma sopa fresca e desejada?

COMIDA DE VERDADE

Vamos lá fazer uma visita à Taberna dos Cabrões, do grande Serafim Tavares, que fica entre o Montijo e Alcochete? Tem das melhores iscas que já comi. Se for avistado no estabelecimento "gado novo", o chocalho toca e dá-se início a uma cerimónia batismal.

GRANDE ENTREVISTA
DE NUNO AZINHEIRA

HEITOR LOURENÇO: A DUPLA FACE DE UM "CIENTISTA DA VIDA"

"Não fui feito para viver acompanhado. Sinto-me preso"

Bem-disposto, expansivo, galhofeiro. Reservado, independente, solitário. Heitor Lourenço, 56 anos, é como um mil-folhas de muitas camadas. Um ator que vive num laboratório constante, em busca de respostas orientadoras e de calma para as suas inquietações.

Tens 56 anos e, segundo as pesquisas que fiz na Internet, o teu nome surge na ficha técnica de mais de 80 produções televisivas, com maior ou menor protagonismo, claro. Consegues enumerá-las todas?

[gargalhada] Eh pá, não, não, não [risos]. Oitenta? Tens a certeza?

É o que está na tua biografia e com os nomes das produções lá escarrapachados...

[risos] Não fazia ideia. Oitenta é muita fruta, não é? Sou muito pouco dado a essas memórias. Mas se tu o dizes, acredito. Ainda não apresentei o *Telejornal* [risos]. Mas ainda sou um jovem...

Jovem mas já com grande andamento. Não te cansas nunca?

[pausa] Não, mas eu percebo o alcance da tua pergunta. Anda há pouco, antes de começarmos esta entrevista, falávamos do caso incrível do João [Baião], com quem estou a contracenar na peça de teatro. Ele é um caso único e eu não sou assim. Eu preciso de algum equilíbrio. No meu lado fora da minha casa, preciso deste frenesi. Por minha vontade, eu faria ainda mais coisas ao mesmo tempo do que já faço. Gosto muito quando estou em televisão e no teatro ao mesmo tempo, como acontece neste momento, e ainda fazer um papel qualquer no cinema.

Mas quando nós pensamos num budista – tu és budista, portanto, corrige-me se estiver enganado – pensamos em alguém energeticamente equilibrado e que precisa do seu espaço próprio, do convívio com o seu eu.

É verdade. Mas esta é a minha parte exterior, este é o Heitor fora de casa, no espaço público. A minha parte para dentro é diferente. Em minha casa, recebo muito poucas pessoas. Preciso daquele espaço como se fosse o meu *bunker*, a minha caixa-forte. É aí que eu vivo os meus silêncios, as minhas dúvidas.

"É em casa que eu consigo desligar, que eu consigo ir à nudez de mim próprio, de mergulhar cá dentro"

É aí que te colocas em causa, que te questionas?

[pausa] Sim, é uma boa forma de colocar as coisas. Se eu não conseguisse esse equilíbrio, não conseguiria essa disponibilidade mental para ser tanta coisa na minha vida profissional e pública. É em casa que eu consigo desligar, que eu consigo ir à nudez de mim próprio, de mergulhar cá dentro. Para depois conseguir emergir e fazer as loucuras que faço no meu dia-a-dia. E para isso também contribuem as viagens. Não consigo passar um ano sem fazer uma grande viagem para um sítio que me seja estranho, e que seja espiritualmente enriquecedor. E essa viagem faço-a sozinho. Para estar só comigo.

És um solitário?

Sou. Acho que as pessoas não têm muito essa noção. Como eu sou muito expansivo, muito falador, como tenho muitos amigos, como apareço em alguns eventos, acho que se colou a mim a ideia ilusória de que sou uma pessoa súper sociável. E sou. Mas sou também muito solitário. Preciso do meu espaço, do meu recato. Quando a cortina se fecha, eu sou outro.

Antes de irmos ao outro, vamos continuar neste que todos conhecemos. Como é que está a ser a experiência da peça de teatro Feliz Aniversário*?*

Primeiro que tudo, está a ser muito divertida. Mas depois, muito cansativa. As pessoas não têm noção do que é irmos todas as semanas para um sítio diferente de Portugal. Nós não estamos uma temporada clássica num teatro de Lisboa, como é habitual. Nós optámos por levar a peça a todo o lado. E em cada fim de semana estamos num ponto de Portugal. O João é um caso raro de explosão energética. Às vezes, até lhe digo a brincar que ele parece aquelas explosões que os nossos cães têm, quando, do nada, começam a correr de um lado para o outro em casa, durante dois minutos, até voltarem a acalmar [risos].

Vocês nunca tinham trabalhado juntos em teatro?

Não, mas há muitos anos que queríamos. O João, honra lhe seja feita, já me tinha convidado, mas nunca tínhamos conseguido conciliar agendas. Mas desta vez, anos depois, os astros alinharam-se. Nós já tínhamos trabalhado juntos na televisão, mas no teatro, não. E eu queria muito fazê-lo. Porque me divirto muito com ele.

Vocês fazem uma sessão à sexta-feira à noite, e depois é à antiga portuguesa: uma sessão à tarde e outra à noite do dia seguinte.

Verdade. E muitas vezes, regressamos a Lisboa ainda nessa noite de sábado, porque ao domingo o João tem o *Domingão*. É muito cansativo.

"Acho que as pessoas gostam de mim"

Muito bem, vamos então virar o bico ao prego e falar de ti...

Ai, meu Deus, Nuno Azinheira! Tu livra-te de me escavacares. Que eu vou para a *Passadeira Vermelha* dizer mal de ti [gargalhada].

Que ideia achas que os portugueses têm de ti?

[pausa] Sei lá, é um pouco complicado responder a isso. Mas acho que as pessoas gostam de mim. São muito queridas para mim e veem-me como uma pessoa querida. Embora não sabendo que, de vez em quando, posso não ser tão querido assim [risos]. Mas a comédia aproxima-nos mais do público do que os vilões. Há muita gente que ainda mistura as emoções das personagens com as dos atores. O Heitor é uma pessoa bem-disposta, alegre, contente e, às vezes, até um bocado tonta no bom sentido.

O que é isso de ser um bocado tonto no bom sentido?

[risos] Sou leve

➤

GRANDE ENTREVISTA DE NUNO AZINHEIRA

A conversa entre Nuno Azinheira e Heitor Lourenço decorreu na pastelaria Docel, em Lisboa

A tua participação na *Passadeira Vermelha* veio mostrar uma dimensão menos leve e mais reflexiva de ti, ou seja, um Heitor diferente do que as pessoas conheciam.

E, se calhar, mais próximo do que sou. Não há mal nenhum em ser leve. A leveza não é para qualquer um. A Teresa Guilherme, de quem sou muito amigo, descreveu-me uma vez de uma forma que eu achei maravilhosa. "*Heitor, tu és uma pessoa que saltita rapidamente por cima das copas das árvores.*" E eu acho essa imagem muito bonita e define muito aquilo que eu sou. Eu gosto de andar por cima das copas das árvores, às vezes não me apetece vir cá baixo. Só venho cá baixo naquela altura em que estou sozinho nas minhas viagens interiores. Aí, sim, ando nos meus bosques escuros.

Que bosques são esses?

São bosques que todos temos, mas nem toda a gente os visita. Porque são visitas muito dolorosas ao nosso interior, aos nossos lados mais sombrios. Pairar sobre as copas das árvores é bom, porque nos permite não nos chatearmos com coisas sem importância. Eu não gosto nada de fabricar problemas e de dar atenção a problemas medíocres, pequeninos e mesquinhos. Portanto, dizer que eu sou leve é um elogio para mim. O que é importante é saber adequar o comportamento às circunstâncias e aos momentos em que nos encontramos.

Mas esse lado de pairar lá em cima também te permite explorar o teu lado curioso da vida.

Sim, é verdade. É curioso dizeres o verbo explorar, porque eu sempre me considerei um Cientista da Vida. Eu gosto disso mesmo, de pesquisar, de fazer experiências com a vida, de uma forma quase laboratorial. Mesmo a minha incursão pelo Budismo faz parte desse laboratório. Essa necessidade de olhar para mim e para os outros.

Foi essa necessidade de olhar para os outros que fez, há um ano, aceitares o convite de te juntares à equipa da *Passadeira Vermelha*?

Não foi uma necessidade, mas, sim, o que fazemos ali é também observar os outros. Não é dizer mal dos outros. As pessoas fazem imensa confusão, mas eu acho que só faz essa confusão quem não vê o programa. Pode gostar-se mais ou menos da **Passadeira**, mas quem vê o programa sabe que não é má-língua.

Estás confortável naquele papel?

Cada vez mais, sabes? No início, quando a Vanda Frutuoso, da direção da SIC Caras, me convidou, a minha resposta foi: "*Não, nem pensar! Estás maluca?*" [gargalhada] Ela insistiu e eu disse: "*Não, não e não!*" E desliguei o telefone [risos]. Depois falei com algumas pessoas e perguntei-me a mim próprio: "*Porque é que estou a ser preconceituoso?*" Afinal de contas, eu não sou os meus trabalhos e os meus trabalhos não me definem por completo. Mas eu também utilizo os meus trabalhos no meu laboratório de vida. E eu, antes de dizer o não definitivo, tive de perceber por que razão eu estava a rejeitar um trabalho.

A psicologia, sempre a psicologia [o ator é licenciado em Psicologia]...

[sorriso] Não sei se é a psicologia, se é a meditação e o Budismo: o ver as coisas tal como elas são, para não tomar decisões e ver a vida de acordo com o vento, que me leva para qualquer lado. E eu descobri que a minha rejeição era medo. A vários níveis. Medo de estar lá a fazer aquilo, medo do que as pessoas vão dizer, medo de não fazer bem, medo disto, medo daquilo. Eram muitos medos juntos. E se há coisa que eu não quero para a minha vida é viver com medos e, portanto, decidi enfrentar esses medos. E seja o que Deus quiser. Deus [sorriso] ou Buda. A **Passadeira** desconstrói-me. Coloca a nu certas coisas de mim que, de outra forma, o público jamais saberia. Humaniza-me, mostra mais de mim.

"Já na escola primária, tinha uma grande preocupação com o meio ambiente"

Coisas que nunca quiseste mostrar?

[pausa] Não quer dizer que sejam coisas que eu nunca quis mostrar, mas foram coisas que eu nunca tive necessidade de mostrar. Reflexões que eu nunca tive de fazer em público. Mas eu sempre tive a ânsia e a inquietude de me conhecer a mim próprio.

"Em miúdo já tinha muitos bichinhos na cabeça"

Em criança também? Que miúdo eras tu?

[pausa] Acho que o Heitor-criança era já um protótipo deste que tens aqui à frente. Sempre fui exteriormente muitíssimo divertido. Tenho fotografias minhas em bebé com a boca toda aberta. Quando nasci, já vinha a chorar. Vinha com uma pressa e uma ânsia enormes. Mas, por outro lado, também tinha muitos bichinhos na cabeça. Hoje são mais complicados, mas naquela altura eram preocupações.

Que tipo de preocupações?

Já na escola primária, tinha uma grande preocupação com o meio ambiente. E angustiava-me mesmo com o estado do planeta. Estamos a falar dos anos 70, em que eu não tinha quase informação nenhuma. E nos anos 80, em miúdo, já sabia exatamente todas as coisas de que as pessoas hoje falam. Por isso, é um assunto que já me cansa e que me revolta. Como se isto fosse uma moda. Cuidar do ambiente não pode ser uma moda. E de repente parece que as pessoas acordaram.

Apesar de tudo, mais vale tarde...

Ok, claro, mas não façam disso um ato de grande inteligência. É a nossa obrigação. Sempre foi a nossa obrigação. E no meu caso, sempre procurei pautar a minha vida por uma conduta que fosse compatí-

NÃO TER FILHOS FOI UMA OPÇÃO

O ator afirma que não ser pai foi uma escolha, porque decidiu que o seu caminho seria sozinho.

"Em vez de me queixar do mundo, devo contribuir para que ele seja melhor"

vel com isso. O facto de me ter tornado vegetariano numa altura em que pouco se falava sobre o assunto teve 90 por cento a ver com isso. As pessoas acham que foi por causa do sofrimento animal. Claro que também foi, mas foi sobretudo com a pegada ecológica, que era um conceito que não havia. Portanto, eu já era um miúdo um bocadinho chatinho, um bocadinho pica-miolos [gargalhada]. Olha, vou dar-te um exemplo: em miúdo, eu e um amigo fomos para a porta do mercado da Parede, na época do Natal, distribuir um texto que eu tinha escrito, apelando a que as pessoas não fizessem árvore de Natal, porque estavam a destruir pinheiros. Portanto, eu talvez fosse um chato, mas punha sempre um lacinho nas coisas. A forma de fazer era bonita [sorriso].

Mas porque dizes que eras chato?

Porque esse não é o tipo de preocupações que se espera de uma criança de sete, oito, nove, dez anos. A minha prima conta que eu, em pequeno, na casa de férias dos meus pais na Serra da Estrela, já me isolava de tudo e de todos e construía o meu mundo.

Que mundo era esse?

Era um mundo onde eu era um escritor e escrevia histórias. Um mundo onde só a parte artística existia. Procurava refugiar-me nesse mundo paralelo que criava.

Para fugir de quê? De ti?

Não, de mim, não. Mas sinto que eu não era muito bem compreendido. Um miúdo de sete ou oito anos a preocupar-se com o abate de árvores não é muito normal. Lá na casa de férias, eu gritava às minhas primas para elas terem cuidado para não pisarem as formigas, porque elas morreriam. E gritava mesmo.

Nunca mataste uma mosca? A pergunta tem um sentido conotativo, mas também denotativo, se quiseres...

[sorriso] Ai, acho que em pequeno se calhar matei [faz olhos de "culpado", como que a pedir desculpa por ter sido descoberto].

Respondeste de forma literal. Mas o que quero perguntar-te mesmo é se tu és sempre assim... bonzinho?

[Semicerra os olhos, como se ficasse zangado com a pergunta] Não, Nuno Azinheira, não é a realidade. Não sou sempre bonzinho e tu já me conheces há muitos anos. Também me porto mal.

O que é portares-te mal?

[pausa] Sei lá. Sempre quis construir uma certa ética na minha vida, porque acredito que, em vez de me queixar do mundo, devo contribuir para que ele seja melhor. Mas, às vezes, esqueço-me disso. Isso para mim é que é portar-me mal.

Mas isso, feito com conta, peso e medida, não é saudável? De vez em quando, esqueceres-te dessas amarras?

Acho que sim, diz-me tu [sorriso].

LIGADO À FAMÍLIA
Heitor Lourenço tem uma ótima relação com a mãe. As idas ao teatro e ao cinema são uma constante na vida dos dois.

Eu diria que sim, mas também te digo que deves ter aí um conflito interior muito intenso. O teu diabinho e o teu anjinho devem andar às turras com alguma frequência.

Sim, andam às vezes. Sobretudo, quando inadvertidamente provoco algum sofrimento em alguém. Porque uma coisa é eu, de vez em quando, partir um prato. Normal. O pior é se eu atinjo alguém com os estilhaços desse meu ato de, vamos lá, rebeldia.

Isso acontece-te?

Tento que não, mas acontece, sim. Por exemplo, quando, na minha profissão, me desentendo com algum ator por alguma razão, às vezes insignificante, acabo por pensar que fui eu que me coloquei a jeito. Mesmo que intrinsecamente eu sinta que tenho razão, tenho sempre tendência para achar que fui o responsável por esse momento de tensão.

"Não me armo em bonzinho"

Deixa-me provocar-te mais um pouco [risos]. É possível acreditar que alguém é assim tão bonzinho como tu?

[gargalhada] Mas eu não sou bonzinho, nessa aceção que lhe estás a dar. Eu discuto, às vezes não tenho a empatia suficiente, faço coisas que não devia. Portanto, eu não me armo em bonzinho. Tenho é consciência das coisas que faço e que penso serem erradas. Olha, vai lá perguntar à minha mãe se eu sou bonzinho. Ela até brinca muitas vezes: "*És muito bonzinho, és muito bonzinho, mas é para fora. Porque a mim, ou nunca me ligas, ou não tens tempo para mim*" [gargalhada]. Não me provoques, pá. Eu consigo ser muito bruto com amigos [gargalhada]. Olha, nunca viajaste comigo a conduzir. Sou bruto e digo coisas incríveis.

"Saia da frente, seu condutor mauzão!"

[gargalhada] É mais ou menos, é. Não sou sempre o pacifista que aparento. Mas nunca perco a consciência. Mesmo quando saio à noite e bebo um copo a mais. Sim, porque eu também bebo um copo a mais, de vez em quando. Mas essa consciência está cá. Sempre esteve, mesmo aos sete ou oito anos.

Os teus pais tinham consciência disso?

[pausa] Olha, não sei. É uma boa pergunta para eles. Para a minha mãe, claro, que o meu pai já não está cá, morreu em 2016. Mas sempre houve uma grande liberdade na minha família. Eu nunca tentei doutrinar ninguém. Por exemplo, tenho um grande amor aos meus sobrinhos, acompanho-os muito desde que eles nasceram – talvez sublimando aqui o facto de não ser pai. Agora eles já são crescidos, mas nunca procurei influenciá-los com o vegetarianismo.

E tu és vegetariano há quase 30 anos.

Sim, tinha 27, 28 anos. Não era moda na altura. Eu procurei essa diferença. Exatamente a mesma razão que me levou até ao Budismo. Encontrar respostas para estas minhas ansiedades, que à medida que te tornas mais velho, ficam mais pesadas. Transformam-se em grandes fardos.

"O Budismo alivia-me"

O Budismo não acredita em Deus, é uma corrente não-teísta. Deus não te acalmava essas ânsias?

Não, não me dava essas respostas.

E Buda dá? Libertou-te desses fardos?

Sim, se não libertou completamente, porque eu continuo com muitas ansiedades, pelo menos alivia-me. Os meus 18, 20 anos foram tempos muito tumultuosos para mim. Houve muita dor interior. Foi quando eu descobri a existência da finitude humana. Claro que nós sabemos que não somos eternos, mas quando eu me confrontei com a existência do sofrimento e da morte, foi muito doloroso. Se eu não estive numa depressão, estive muito próximo.

Antes de Buda, tu acreditavas em Deus?

Sim, a minha infância é toda judaico-cristã. Eu fiz todos os sacramentos, inclusivamente o crisma. A minha mãe é católica, as nossas famílias eram tradicionais. E isso para mim é um *plus* na minha vida. Não renego nada disso. Não sou daquelas pessoas que deixaram de acreditar. Não, trata-se de uma evolução.

Como é que são as tuas conversas sobre a Fé com a tua mãe?

[pausa] Nós nunca tivemos grandes conversas sobre isso. Sempre houve uma reserva de intimidade. Sabes com quem é que eu falo muito destas coisas? Com a Helena Sacadura Cabral. Este diálogo inter-religioso praticamos sempre que podemos. A Helena é uma pessoa cristã, no verdadeiro sentido da palavra. E tem uma coisa incrível: anda sempre à procura e a investigar e não se fecha em dogmas.

Como é que um budista convive com a morte?

[pausa] Não sei. Sei como é que eu convivo. Um católico acredita que há uma outra dimensão da vida, o Budista-Heitor acredita que é tudo uma continuação. Daquilo que eu estudo e leio de pessoas mais informadas do que eu, é uma viagem de consciência.

Em que fase dessa viagem está o teu pai?

[pausa] Claro que existe a dor da ausência, a saudade. Mas a viagem é esta. O Budismo não é pacífico, é preciso ter um bom arcaboiço para o processar. O Budismo desnuda-nos completamente, tira-nos os óculos cor-de-rosa. Coloca-me perante mim próprio. Umas vezes, apazigua-me, outras não. A morte é como o fim do dia. À noite segue-se um novo dia. É uma continuação.

A tua mãe tem 83 anos. Pensas na finitude ou preferes pairar por cima das árvores?

"Os meus 18, 20 anos foram tempos muito tumultuosos para mim. Houve muita dor interior"

Falavas há pouco dos teus sobrinhos e de como eles suprimem a ausência de filhos em ti. Terias gostado de ser pai?

Muito.

É um assunto encerrado na tua vida?

É, completamente. Porque tomei outras opções na vida. E, sobretudo, porque eu escolhi muito o meu caminho sozinho. De estar sozinho.

Um certo egoísmo ou uma certa necessidade?

Não, de uma grande necessidade. O mesmo tipo histriónico, espalhafatoso, galhofeiro que sou publicamente precisa de uma grande solidão em casa.

Não te vês, nesta altura da tua vida, a partilhar o teu espaço com alguém?

Não. Aliás, com franqueza, nunca me vi. Na escola, meio a brincar, meio a sério, eu já dizia aos meus amigos que os casais deviam ter apartamentos separados, ou pelo menos quartos separados. Nem que fosse um ao lado do outro. Imagina que eu já tinha este pensamento aos 12, 13 anos. Já havia um parafuso a menos [risos].

O amor não precisa dessa convivência física?

Não, de todo. Podes amar e não precisar de estar permanentemente com essa pessoa. Na maior parte dos casos, nós pensamos no amor partilhado por uma questão de conforto ou de medo. É mais confortável pensar que tens ali uma pessoa ao lado. Eu

"Eu não fui feito para viver com alguém. Sinto-me preso. E isto não tem nada a ver com querer andar na maluqueira"

[pausa e sorriso] Boa pergunta. É óbvio que há esse medo e que ele está presente. Há preocupações com as doenças e nestas idades é sempre importante protegê-la. Mas depois também tenho um entendimento da vida que as coisas acontecem porque têm de acontecer. Como a noite que sucede ao dia. Mas sim, de vez em quando, prefiro, também neste assunto, andar por cima das copas das árvores e não ter esse pensamento sempre presente.

Mima-la muito?

Sim, usufruo muito dela, procuro estar com ela. Sobretudo, depois da morte do meu pai, eu, filho mais velho, tive de ser um pouco o pai de mim próprio e de assumir algumas responsabilidades. O meu pai era uma pessoa muito presente, muito agregador e tomava conta de tudo. E quando digo de tudo era tudo. Ele tomava conta das minhas finanças. Portanto, quando ele desapareceu, tive de me de tornar um homenzinho. O meu pai é que me dava instruções sobre prazos, pagamentos. Gasto muito dinheiro em coimas desde a morte do meu pai [risos]. Ao mesmo tempo, passei a assumir uma responsabilidade com a minha mãe. A minha irmã cuida muito mais da parte estrutural, das burocracias, dos medicamentos e tal. Eu sou mais o filho do lazer, do companheirismo. Viajamos juntos, vamos jantar, vamos ao teatro, fazemos programas juntos. Já não é só a mãe e o filho, somos dois companheiros.

nunca tive paciência para o ciúme na minha vida. Nunca tive paciência para a posse na minha vida. Sobretudo, em relação a mim. Não tenho paciência nem tempo. O problema é esse: eu não tenho tempo para fazer as coisas todas que quero. Preciso muito desta liberdade. Nesse sentido, serei um pouco egoísta, concedo.

Tu dizes isso porque sabes que isso é impossível contigo ou porque nunca conheceste a pessoa que achas que poderia mudar essa forma de pensar?

Já, já. Ao longo da vida, fui conhecendo pessoas que acho que poderiam ter tido um papel mais relevante na minha vida. E mesmo quando houve pessoas que tiveram esse papel, eu sentia-me privado das minhas coisas. Sentia-me agrilhoado. Eu não fui feito para viver com alguém. Sinto-me preso. E isto não tem nada a ver com querer andar na maluqueira ou ter muitos casos. Nada disso. Isso dá muito trabalho [risos] e eu não tenho tempo.

Em nenhum momento te sentes sozinho?

Não.

E quando tiveres 80 e tal anos...

Isso é diferente. Aí há um medo, sim. Um medo de solidão, não escondo. A velhice assusta-me um bocadinho, partindo do princípio que lá chego.

Texto: NUNO AZINHEIRA; Fotos: HELENA MORAIS

Agradecimentos:
Pastelaria Docel – Av. Miguel Bombarda, Lisboa

Nuno Azinheira
PROFISSIONAL DE COMUNICAÇÃO

SANGUE NOVO

A cobertura televisiva da informação política no último ano trouxe novidades refrescantes. Quem tenha emigrado em 2021 ou 2022, sem acesso à televisão portuguesa, e tenha voltado agora, pode ter ficado surpreendido com algumas caras que viu. E há muitas – e de qualidade. Não tenho a pretensão de as conhecer todas e, portanto, esta crónica não é uma exaustiva enumeração de novos rostos. É apenas a constatação de que, na televisão como no resto da vida, as mudanças geracionais estão em curso.

Basta olhar, por exemplo, para a cobertura do congresso do Partido Socialista no passado fim de semana. Enquanto a RTP apostou como "chefe de equipa" na FIL o experiente e competente Vítor Gonçalves, que tem muitos anos de jornalismo político, a TVI/CNN levou para o congresso uma equipa liderada por Carla Moita, também ela muito experiente e sólida profissional. Já a SIC entregou o comando da emissão do congresso àquela que me parece ser a maior surpresa do último ano: Nelma Serpa Pinto. Tem apenas 28 anos e, apesar de ser pivô do **Jornal da Meia-Noite** da SIC Notícias, ganhou especial protagonismo nos últimos meses. Às suas excelente imagem e segurança televisivas, que Carla Moita e Vítor Gonçalves também têm, Nelma junta um domínio dos temas que revelam trabalho, dedicação e profissionalismo. E, no caso da Política, memória. Não sabe de cor os factos e *fait divers* da política portuguesa como Ricardo Costa – é pena que, aos poucos, as suas funções na Impresa o vão afastando do ecrã, passando o testemunho a Bernardo Ferrão – mas foi capaz de, ao longo dos dois dias de congresso, distribuir jogo, fazer perguntas acutilantes, propiciar bons temas de análise.

Na SIC, Nelma não é a única, evidentemente. Há mais: Rosa Oliveira Pinto cresce a cada dia que passa. Deu nas vistas no Desporto e hoje no horário nobre da SIC Notícias também dá cartas. Não conheço nenhuma delas, mas admiro o seu percurso e a sua segurança, admito.

É, porém, na reportagem de circunstância que há cada vez mais caras novas. Não só na SIC, como na TVI/CNN, na RTP e na CMTV, que tem feito um esforço muito grande nos últimos anos neste capítulo. É bom sinal: de renovação das redações e da capacidade que as universidades e escolas técnicas, apesar do estado de mercado, têm conseguido revelar.

RAFAEL LEÃO "ATIRA" BEIJO

NAMORADA DO CRAQUE

O avançado português marcou um dos quatro golos do Milan na passagem aos quartos de final da Taça de Itália e teve o apoio de Francisca Silva, *influencer* que, segundo a Imprensa italiana, conquistou o coração do craque.

O avançado da margem sul de Lisboa marcou o quarto golo do AC Milan e dedicou-o à beldade de olhos azuis. O casal já se conhece há alguns anos

É amiga de longa data do jogador português, mas a presença cada vez mais frequente em Milão e mais concretamente nas bancadas do Estádio San Ciro levam a Imprensa italiana a afirmar com convicção que Francisca Silva é a nova namorada de Rafael Leão. E foi, precisamente, uma recente partilha feita pela influenciadora e modelo no TikTok que alertou os jornalistas para o romance que é ainda mantido sob alguma reserva e conhecimento apenas dos mais próximos.

Num dos últimos jogos do AC Milan, frente ao Cagliari, realizado na noite de 2 de janeiro, Rafael Leão marcou o último dos quatro golos da vitória e celebrou o mesmo "atirando" um beijo para as bancadas, onde, uma vez mais, estava a beldade portuguesa. Embora não se saiba se o carinho em forma de festejo do avançado tenha tido como destino a alegada namorada, o certo é que Francisca foi "apanhada" pelas câmaras enquanto estava no estádio e está a fazer correr muita tinta nas páginas dos jornais e *sites* desportivos italianos.

Francisca Silva é um sucesso nas redes sociais. Só no Instagram soma mais de 75 mil seguidores, sendo que dez mil desse total foram alcançados desde que saíram as notícias do namoro com o avançado de 24 anos. As fotos ousadas e com pouca roupa são as mais comentadas entre os fãs da *influencer*, sendo que a jovem partilha também muitas das viagens que faz. Escusado será dizer que Itália é o país que mais tem visitado, mas a beldade de olhos azuis e curvas voluptuosas teve um 2023 com muitas idas a destinos de sonho para alguns, como Nova Iorque, Londres ou Jamaica. Até ao fecho desta edição, nenhum dos dois fez qualquer comentário à suposta relação e há quem diga que a mesma irá manter-se da mesma forma que tem estado até aqui: discreta.

A musa de Leão foi "apanhada" pelas câmaras enquanto estava em San Ciro

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

A FÃ ESPECIAL NAS BANCADAS DO ESTÁDIO EM ITÁLIA

ARRASA NAS REDES SOCIAIS

A *influencer* portuguesa teve um 2023 repleto de viagens e no Instagram vai partilhando fotos ousadas em alguns destinos paradisíacos que conheceu

Jennifer Lopez num modelo de Nicole + Felicia Couture

Natalie Portman em Dior Haute Couture, um modelo bordado à mão com centenas de microflores

Julianne Moore preferiu um vestido de Bottega Veneta

AS ESTRELAS QUE MAIS SE DESTACARAM NA

81.ª EDIÇÃO DOS GLOBOS DE OURO 2024

BRILHO, COR E DETALHES DESLUMBRANTES

O Beverly Hilton Hotel estendeu aquela que foi a primeira passadeira vermelha do ano e por lá passaram as maiores celebridades da indústria da televisão e do cinema. *Looks* poderosos assinados pelos costureiros mais conceituados do Mundo e vestidos com pormenores que saltam à vista.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: REUTERS

Taylor Swift optou por um modelo verde brilhante da Gucci

Margot Robbie vestiu um *look* de Barbie de 1977 assinado pela Armani

Emily Blunt num deslumbrante Alexander McQueen

Gillian Anderson usou um vestido que tinha bordado um padrão de vaginas

Selena Gomez em Armani Privé

João Moura Caetano, que namorou com Luciana Abreu cerca de um ano, terá passado o *réveillon* com a alegada nova namorada, Bárbara Norton de Matos

LUCIANA ABREU

QUEBRA O SILÊNCIO SOBRE A NOVA RELAÇÃO DE JOÃO MOURA CAETANO

RIVALIDADE NA SIC

Depois das notícias de um alegado romance entre o toureiro e Bárbara Norton de Matos, instalou-se o mau ambiente na estação de TV onde as duas atrizes trabalham. À **NOVA GENTE**, Lucy diz que *"as coisas só têm a importância que lhes damos"*.

Está instalado o mau ambiente na SIC e a culpa é de João Moura Caetano. Dois meses depois de ter chegado ao fim a relação de cerca de um ano com Luciana Abreu, o toureiro tem, alegadamente, um novo amor: Bárbara Norton de Matos. E quer uma quer outra são caras da estação de Paço de Arcos e até já trabalharam juntas em duas produções do canal: as novelas **Louco Amor**, exibida entre 2012 e 2013, e mais recentemente **Amor Amor**, que esteve no ar entre 2021 e 2022. Neste momento, Luciana Abreu é uma das apresentadoras de **Domingão**, e Bárbara Norton de Matos acaba de se estrear como comentadora de **Passadeira Vermelha** e, sabe a **NOVA GENTE**, não está previsto para breve nenhum projeto que conte com as duas atrizes. No entanto, não é uma hipótese a ser descartada pelo canal. *"Estas situações nunca são fáceis de gerir, mas são assuntos da vida privada de cada uma. A SIC não interfere, mas também não pode ficar limitada na escolha de elencos por causa de casos deste género. As atrizes em questão são profissionais e tenho a certeza de que se comportarão à altura se tiverem de se cruzar, seja em que circunstância for"*, começa por dizer fonte da estação de Paço de Arcos contactada pela nossa revista. *"Claro que, se as duas tiverem de traba-*

"A SIC não interfere, mas também não pode ficar limitada na escolha de elencos", explica fonte do canal

O toureiro chegou a pedir Luciana em casamento e é padrinho das filhas gémeas desta, Amoor e Valentine

"Claro que, se as duas tiverem de trabalhar juntas numa novela, o ambiente vai ser estranho", diz fonte da SIC

lhar juntas numa novela, o ambiente vai ser estranho. Haverá sempre um mal-estar e esse mal-estar acaba por contagiar outros elementos da produção. Para já, não está previsto as duas trabalharem juntas. Se isso vier a acontecer no futuro, logo se vê. Pode ser que esta situação tenha ficado, entretanto, resolvida", continua a mesma fonte, recordando ainda outro caso idêntico: *"A única situação semelhante de que me lembro foi a Cláudia Vieira e a Sara Matos, mas esse caso foi mais grave. Aí, houve uma preocupação clara da parte do canal para que as duas não se cruzassem, fosse em novelas, programas ou qualquer outro tipo de cenário."*

Bárbara na herdade do toureiro na passagem de ano

Bárbara Norton de Matos e João Moura Caetano ainda não falaram sobre a alegada relação, mas o suposto romance terá sido denunciado pela atriz após a partilha nas redes sociais de uma fotografia de uma fogueira à porta da herdade da família do toureiro, em Monforte. Seguiram-se outros vídeos onde se percebe que a atriz está naquela região do Alentejo. E, escreve ainda a revista **Vidas**, que entre o Natal e o Ano Novo o casal foi visto a passear na região, e inclusivamente terá passado o *réveillon* junto no monte. Enquanto os pais do toureiro, Dita e Paulo Caetano, entraram em 2024 na companhia de Manuel Luís Goucha e do marido deste, Rui Oliveira, numa festa no hotel Torre de Palma, situado na região de Monforte, João e Bárbara terão preferido uma passagem de ano um pouco mais recatada.

Luciana Abreu, de 38 anos, e João Moura Caetano, de 40, namoraram cerca de um ano, e o ponto final no romance terá sido colocado pela apresentadora de **Domingão** depois de ter alegadamente visto mensagens trocadas entre o toureiro e outras mulheres. Recorde-se que chegou mesmo a haver um pedido de casamento e que João foi o padrinho escolhido para as filhas gémeas de Luciana, Amoor e Valentine. Já Bárbara Norton de Matos, de 44 anos, assumiu no último verão um namoro com Tiago Raposo Guimarães, ex-namorado de Bárbara Guimarães. O relacionamento durou menos de dois meses. A atriz tem duas filhas: Luz, de 17 anos, fruto do namoro com Gonçalo Pina e Melo, e Flor, de sete anos, que nasceu da relação com Ricardo Areias, com quem casou em 2017.

"NUNCA DEIXEI DE SER A FLORIBELLA"

No ano em que comemora 25 anos de carreira, Luciana Abreu não esquece o projeto que a catapultou para a fama. "A Floribella *foi o meu ponto de viragem, efetivamente. Não mudava nada desse tempo, pois sinto-me feliz com o que fiz. Nunca deixei de ser a Floribella. Ainda hoje sou tratada assim e confesso que fico muito feliz sempre que oiço 'é a Floribella'*". Neste momento, a atriz está a preparar as gravações de um novo filme. *"Vou dar vida a uma personagem diferente de tudo o que fiz até hoje"*, avança.

ASSUNTO ENCERRADO

Luciana Abreu garante que o seu namoro com João Moura Caetano já faz parte do passado.

A **NOVA GENTE** chegou à fala com Luciana Abreu, mas sobre o alegado novo romance do ex-namorado, João Moura Caetano, a atriz e apresentadora respondeu de forma perentória: *"Este assunto está encerrado para mim. As coisas só têm a importância que lhes damos."* E não teceu qualquer outro comentário sobre o ex-namorado ou sobre Bárbara Norton de Matos. Já a suposta nova namorada do toureiro usou as redes sociais para se manifestar depois das notícias sobre a sua vida amorosa. *"Acordei às sete da manhã bombardeada com perguntas. É só para informar que não vai haver qualquer comentário da minha pessoa em relação ao assunto falado neste momento"*, começou por dizer num vídeo publicado nos *stories* do Instagram. *"Escusam de me mandar 50 mil mensagens. O meu Instagram não se dá muito bem para destilar ódios, bloqueia, arranca. Por isso têm bom remédio, se não querem, não seguem"*, acrescentou a atriz.

Algumas das mensagens a que Bárbara Norton de Matos se refere são de fãs e seguidores de Luciana Abreu, que não gostaram de saber que o ex-namorado da atriz já teria refeito a vida amorosa. A quem a apoia, Lucy diz que só tem a agradecer: *"O meu muito obrigada por estarem sempre comigo."*

Família do toureiro tem boa relação com as duas

De acordo com a revista **Vidas**, a família de João Moura Caetano vê com naturalidade o alegado novo romance do toureiro, e as boas relações estendem-se às famílias de ambos, uma vez que o pai de João Moura Caetano, Paulo Caetano, e o pai de Bárbara Norton de Matos, Luís Norton de Matos, são velhos conhecidos.

A **NOVA GENTE** sabe, contudo, que a família de João Moura Caetano não cortou os laços com Luciana Abreu, e durante a última quadra festiva a apresentadora de **Domingão** terá recebido mensagens com desejos de um bom Natal e um feliz Ano Novo da parte deles. *"A família do João sempre me acolheu muitíssimo bem e continuam a ser muitíssimo afáveis comigo"*, disse à nossa revista Luciana sobre este tema.

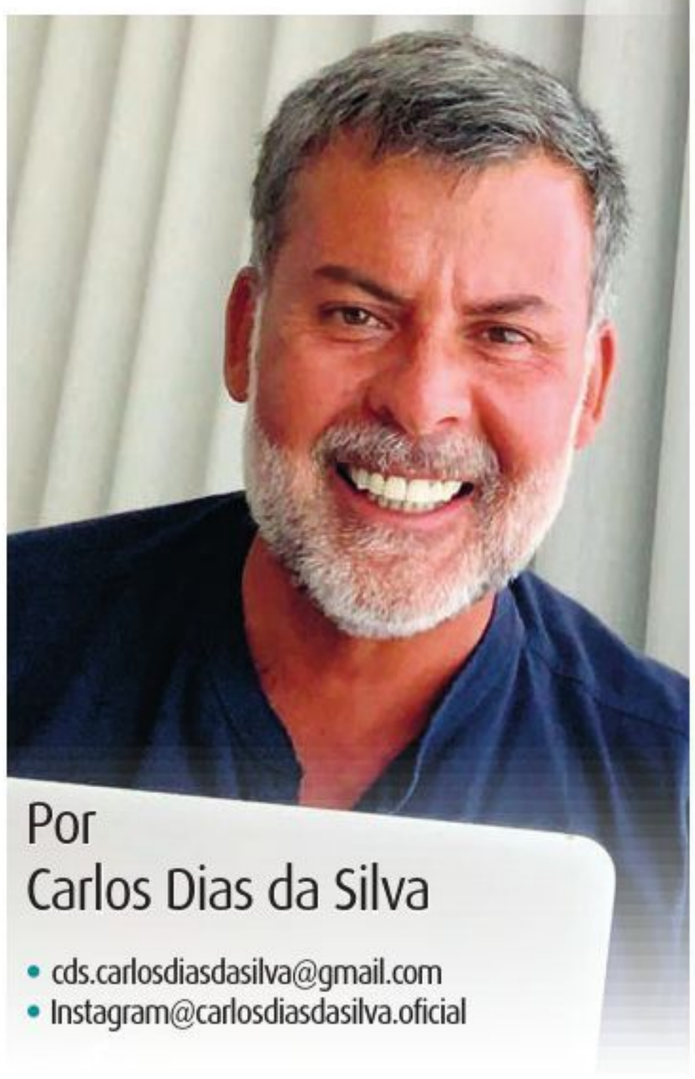
"Modéstia à parte, não é qualquer pessoa que, com 38 anos, assinala os seus 25 anos de carreira", diz Lucy

Lucy está focada nos 25 anos de carreira

Luciana Abreu tem feito um esforço para virar a página no que toca à sua vida sentimental, e as filhas, Amoor e Valentine, de seis anos, e Lyonce e Lyannii, de 12 e 11 anos, respetivamente, têm sido o seu maior apoio. Além disso, a atriz, cantora e apresentadora está de olhos postos neste novo ano, uma vez que em 2024 assinala 25 anos de carreira. *"Modéstia à parte, não é qualquer pessoa que, com 38 anos, completa 25 anos de carreira. Por mais que me tentem desmerecer, eu estou bem ciente do meu percurso e de tudo aquilo que conquistei em 25 anos"*, disse à **NOVA GENTE**. Para assinalar este marco na sua vida profissional, Lucy irá dar um grande concerto: *"Está previsto para maio, mas ainda não tenho a data completamente fechada, por isso, prefiro não revelar já. Será em Lisboa e poderei fazer uma nova data no Norte. Vai ser um momento de comemoração, onde vou ter convidados e muitas outras surpresas."*

TEXTO: ANDREIA VALENTE e PATRÍCIA CORREIA BRANCO; FOTOS: IMPALA e D.R.

EU, ABAIXO ASSINADO...



Por
Carlos Dias da Silva

- cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
- Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

A MINHA OPINIÃO

COITADO DO LUÍS

Simpatizo com ele. Reconheço-lhe profissionalismo e empenho. Também por isso seria o último a merecer um azar. Só que... Faltou a luz na quinta-feira passada e o **Luís de Matos** estava em palco com o seu "Impossível" no Teatro Tivoli, em Lisboa. Não houve truque que lhe valesse. Uma palavra para o produtor Paulo Dias, que conseguiu garantir lugares para todos, para os espetáculos do fim de semana.

O MEU OLHAR

NO GINÁSIO

Hora de almoço e o advogado Carlos Melo Alves lá estava. A idade é um posto, mas sem exercício físico, nada feito. O especialista em penal não facilita. Atravessa a rua e, em vez de almoçar, treina. Palmas.

NA DELÍCIA

O prato do dia era cozido à portuguesa. Numa mesa, em dia de domingo, como o comum dos mortais, o polémico João Ferreira do PCP, vereador da Câmara de Lisboa, almoçava outra coisa que não o prato mais popular de Portugal. Não passou despercebido.

O MEU DESTAQUE

EMPENHADA, MESMO

Desta vez fiquei mesmo surpreendido e pela positiva. Joana Mortágua no ginásio:

ao almoço, ao final do dia. Ora que seja um bom exemplo para tantos barrigudos que há na Assembleia da República. Palmas, senhora deputada.

NA PADARIA

Dia de folga para a comentadora de temas internacionais da CNN. Domingo passado. Um passeio com o cão, as filhas, a professora Sónia Senica foi ao pão. É daquelas que ainda, como eu, dá o benefício da dúvida à Padaria Portuguesa de Campo de Ourique.

SAPATOS

Dia de experimentar sapatos? Pois. Nuno Artur Silva fez uma pausa nos espetáculos de *stand up* e estava no centro comercial das Amoreiras na Ecco. Sapatos levezinhos, que ele bem precisa.

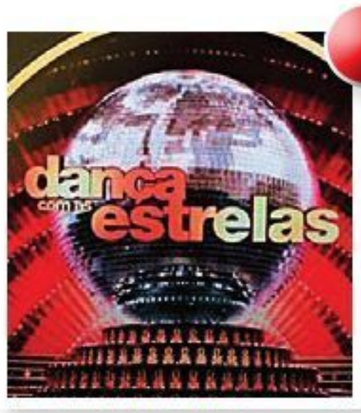
O MEU SEMÁFORO

RICARDO ARAÚJO PEREIRA

Voltou. Palmas. Pena é que tenha de ser um humorista a dizer as verdades sobre Pedro Nuno, Montenegro e outros que tais.

NELMA SERPA PINTO

Eu percebo a ideia da SIC Notícias, mas foi um desastre a entrevista de Nelma Serpa Pinto a Fernando Medina no Congresso do PS. Cuidado.



DANÇA COM AS ESTRELAS

O *Dança com as Estrelas* é um ótimo programa, mas os espetadores não aguentam tanta repetição. E na estreia, perdeu para o – também repetido – *A Máscara*, da SIC.

O MEU FECHO

PASSEIO... EM ALVALADE

Fim de semana: para a maioria, tempo de descanso. Para Gonçalo Ventura e a namorada, sábado normalmente é dia de trabalho. A exceção é para aproveitar. Lá iam na Avenida da Igreja, em Lisboa.

No final do ano, o casal partilhou uma foto com a mensagem: *"O nosso Ano Novo será o que fizermos dele"*

OLENA ZELENSKA

NÃO ABANDONOU O PAÍS E DIZ QUE NINGUÉM SONHA SER PRIMEIRA-DAMA DE UMA NAÇÃO EM GUERRA

FELIZ POR NÃO TER DEIXADO

Permaneceu na sua terra natal, ao contrário do que acontece em muitos locais em guerra, cujas famílias dos altos funcionários do Estado são as primeiras a ser evacuadas. A mulher de Zelensky conta que é obrigada a esconder as emoções *"para que os outros não percam a esperança"*.

É do domínio público que em países em guerra os familiares dos altos funcionários do Estado são os primeiros a ser evacuados para zonas seguras, países vizinhos, por exemplo, uma vez que para os opositores tornam-se em alvos a abater. Mas na Ucrânia, desde que a guerra começou, a 24 de fevereiro de 2021, que Olena Zelenska, mulher do Presidente Volodymyr Zelensky, tomou a decisão de permanecer na terra que a viu nascer durante este período tão difícil, considerando que foi o melhor que fez e que esse "pormenor" lhe deu força, assim como a todos os ucranianos que a admiram. *"Estou feliz por ter conseguido ficar no nosso país com o nosso povo e não ter tido que fugir para proteger a minha família. É uma felicidade enorme para mim porque é muito importante que as pessoas vejam que algumas coisas permaneceram inalteradas, mesmo durante estes acontecimentos"*, contou durante uma conferência de Imprensa a um grupo de jornalistas de dez países africanos que se deslocaram até Kiev, dando a perceber ainda que esta situação permitiu que entendesse de forma mais profunda as circunstâncias vividas no país em comparação com aqueles que vivem fora da Ucrânia.

"Sei que muitas pessoas têm medo de ver tudo o que está a acontecer na Ucrânia e às vezes sentimos mais medo quando estamos no estrangeiro. Quando a pessoa está dentro do país entende melhor o que está a acontecer por cá. Entende o que está a acontecer à nossa volta, entende o que significa o alerta de ataque aéreo em que trabalhamos diariamente", acrescentou Zelenska.

"Quando a pessoa está dentro do país entende melhor o que está a acontecer por cá (...) e à nossa volta"

Durante as festividades, a primeira-dama não deixou de cumprir a tradicional leitura de Natal num hospital infantil

"Acredito no crescimento pós-traumático e espero que todas as tragédias pelas quais passamos nos tornem mais fortes"

A UCRÂNIA

A primeira-dama referiu ainda a dificuldade que é ser mulher do Presidente de um país, ela que abraçou o cargo depois de o ex-ator e comediante Volodymyr Zelensky ter sido eleito em 2019, e ainda para mais mulher do Presidente de um país que enfrenta um conflito.

"Espero que não esqueçamos esta experiência e que a transformemos em algo mais humano"

"Ser mulher de um Presidente é uma tarefa complicada para qualquer um. Temos que descobrir as coisas. Não há um livro para guiar-nos. Também não é o sonho de ninguém ser a primeira-dama de um país em guerra." Para a arquiteta e antiga argumentista, os ucranianos tiveram uma experiência muito difícil que ninguém gostaria de passar, após a invasão russa em grande escala, revelando que, na maioria das vezes, é forçada a esconder os seus sentimentos, porque muitas pessoas a admiram e, apesar de estarem assustadas, acabam por arranjar forças junto dela. *"Não posso partilhar essas emoções para que os outros não percam a esperança"*, referiu, perentoriamente.

A primeira-dama transmitiu que o seu principal desejo é alcançar a paz no seu país e arredores e o regresso urgente à normalidade. *"Esta é uma experiência muito difícil e provavelmente ninguém gostaria de tê-la nas suas vidas. Todos nós queremos ter paz, queremos que os nossos países floresçam. Queremos ter paz nas nossas famílias e sociedades."* As lições tiradas deste complicado período devem ser aproveitadas, na sua opinião, de forma a fortalecer a resiliência do povo ucraniano. *"Tenho um grande desejo de que todos possamos recuperar depois deste enorme desafio e sonho que, quando esta guerra acabar, seremos capazes de deixar para trás este período difícil das nossas vidas e viver. Acredito no crescimento pós-traumático e espero que todas as tragédias pelas quais passamos nos tornem mais fortes."* Olena Zelenska acha que é necessário mais um ano para resolver o conflito com a Rússia e reafirma a importância de aprender algo com esta guerra. *"Espero que não esqueçamos esta experiência e que a transformemos em algo mais humano e que esta agressão não nos torne cruéis na resposta e que mantenhamos os nossos valores humanos. É muito importante e tenho a certeza de que estamos certos das nossas atitudes e que devemos permanecer corretos e fiéis aos nossos valores."*

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

MIA SCHEM

SEQUESTRADA PELO HAMAS A 7 DE OUTUBRO, FOI LIBERTADA 55 DIAS DEPOIS E FALA AGORA DO QUE PASSOU

"VIVI UM HOLOCAUSTO"

A influenciadora digital estava no festival de música Supernova, em Israel, quando foi baleada na mão e detida posteriormente na casa de uma família palestiniana. Passou vários dias sem comer, foi insultada, teve medo de ser violada e de morrer e sentiu-se como um animal no zoo.

Antes

INFLUENCER

Antes de participar no festival, Mia publicava fotos do seu dia a dia nas redes sociais.

Depois

Durante a entrevista, a franco-israelita teve vários ataques de choro ao recordar o que viveu

APELO DRAMÁTICO

A jovem pediu para que o Mundo não esqueça quem continua refém: *"Não devemos desistir deles. Precisamos de trazê-los todos para casa, agora!"*

Foram diversas as vezes que lhe faltaram as palavras. Interrompida pelas lágrimas e pela comoção de reviver o que passou nos 55 dias que viveu em cativeiro e em que a esperança de que sobreviveria era pouca ou nenhuma, Mia Schem lá foi contando e explicando a razão de querer dar agora o seu testemunho.

Numa entrevista divulgada pelo Channel 13, a jovem influenciadora digital e tatuadora – uma das reféns israelitas libertadas a 30 de novembro – não tem dúvidas: *"É importante, para mim, revelar a verdade sobre as pessoas que vivem em Gaza, sobre quem elas realmente são"*, refere, acusando: *"Toda a gente lá* [em Gaza] *é terrorista."*

Mia revelou que esteve presa numa casa de família e que todos estavam envolvidos com o Hamas, incluindo mulheres e crianças. *"Comecei a perguntar-me porque é que estava presa numa casa de família, com crianças a viver lá"*, relata. Na verdade, disse, aquela era apenas mais uma de inúmeras *"famílias inteiras ao serviço do Hamas"*.

Segundo a jovem de 21 anos, que se encontrava no festival de música Supernova e que a 7 de outubro foi levada pelo grupo de terroristas, houve apenas um detalhe para que não tivesse sido violada pelo homem que a manteve prisioneira: *"Porque a mulher dele estava do lado de fora do quarto com as crianças. Essa foi a única razão pela qual ele não me violou"*. Ainda assim, Mia sentia a crueldade do terrorista que a violava *"com os olhos"*: *"*[Eu estava] *fechada num quarto escuro, sem permissão para falar, sem permissão para ser vista e ouvida, escondida"*, relatou, acrescentando, antes de cair num pranto: *"Há um terrorista a olhar para nós 24 horas por dia, sete dias por semana, a violar-nos com os olhos. Há medo de ser violada, medo de morrer"*. E se alguma vez lhe passou pela cabeça que a mulher deste homem que a manteve em cativeiro a pudesse "ajudar", enganou-se: *"A mulher dele odiava o facto de ele e eu estarmos na mesma sala. Há uma altura em que*

"Há um terrorista a olhar para nós 24 horas por dia, sete dias por semana, a violar-nos com os olhos"

Mia tatuou a data em que foi sequestrada e a frase: "We will dance again", leia-se *"Voltaremos a dançar"*, numa alusão ao festival onde estava quando tudo começou

Um vídeo de Mia a ser tratada tornou-se viral; enquanto a mãe exigia a sua libertação

A jovem, de 21 anos, no dia em que reencontrou a família (em cima); ela que ainda continua a recuperar do braço e da mão (em baixo)

se sente vontade de um abraço, sabe, de mulher para mulher, para desmoronar um pouco. Isso é tudo que eu tinha lá. Mas ela era tão má, ela tinha olhos tão maus", confessou. A jovem franco-israelita não tem dúvidas em afirmar que passou por um verdadeiro terror: *"Vivi um holocausto"*. Schem descreve ainda que se sentiu *"como um animal num zoo"* e pediu, durante a entrevista, para que ninguém esqueça os reféns que continuam nas mãos do Hamas, referindo que, quando foi libertada, ouviu da boca de quem ainda lá ficou que os ajudasse a alcançar o mesmo final: *"Mia, por favor, não deixes que se esqueçam de nós."*

Fora de perigo e a tentar voltar à normalidade do seu dia a dia, mas ainda a recuperar da lesão na mão e no braço, Mia Schem já fez uma tatuagem com a data em que foi sequestrada e uma frase, que depois explicou no seu perfil no Instagram: *"7.10.23 nunca vou esquecer. A dor e o medo, os amigos que não voltarão e aqueles que devemos recuperar. Mas ainda cá estamos para ganhar. Voltaremos a dançar."*

"Foi difícil para mim abrir as feridas diante das câmaras, mas senti que este é o meu dever"

Lembre-se que o rosto da jovem israelita se tornou viral quando, num vídeo posto a circular com a intenção de provar que os reféns eram bem tratados, mostraram Mia – que havia sido baleada – a ser tratada. Soube-se mais tarde que a rapariga foi submetida a uma cirurgia conduzida por um veterinário. Também antes de ser libertada, a jovem foi obrigada a participar num vídeo em que dizia: *"As pessoas são muito boas, muito amáveis comigo... A comida é boa, a amabilidade e tudo é bom"*. Finalizada a entrevista, Mia Schem disse em tom de desabafo nas redes sociais: *"Obrigada a todos os que tiraram um tempinho para ouvir a minha história. (...) Foi difícil para mim abrir as feridas diante das câmaras, mas senti que este é o meu dever para os 129 sequestrados e raptados que ainda estão lá. Que todos saibam o que enfrentamos. Não devemos esquecê-los. Não devemos desistir deles. Precisamos de trazê-los todos para casa, agora!"*

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

www.novagente.pt

NOVA GENTE

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
Editora: ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)
e RITA VELHA (rita.velha@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e LUÍS COELHO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: ANA SIMÕES (Coordenadora)
Telefone: 219 238 420

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100-132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reparte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAIA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA — Rua da impala, n.º 33 A
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

INCOGNIT CALCULATION, UNIPESSOAL LDA. — Estrada de São Marcos, 27
São Marcos
2735-521 Cacém

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S. A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Assinaturas digitais: www.lojadasrevistas.pt
E-mail: assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

Telefone: 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

ASSINATURAS DIGITAIS COM 50% DE DESCONTO
SEMESTRAL: € 31,20; ANUAL: € 62,40; BIANUAL: € 124,80
ASSINATURAS EM PAPEL COM PORTES INCLUÍDOS
SEMESTRAL: € 62,40; ANUAL: € 124,80; BIANUAL: € 249,60
Outras assinaturas em **www.lojadasrevistas.pt**
ASSISTÊNCIA DIRETA AO AGENTE: 219 238 094

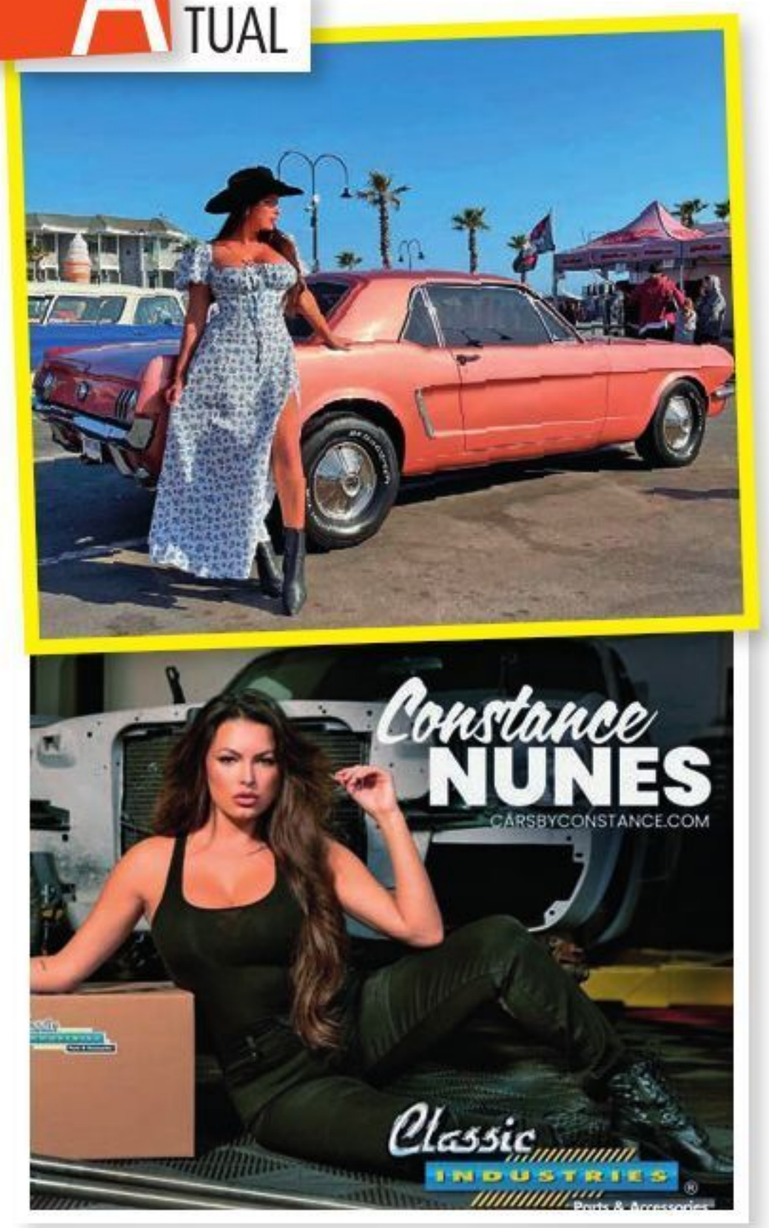
apct

Tiragem média do mês de dezembro de 2023: 39 993 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

VISAPRESS©
Direitos de Autor Protegidos
A REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO OU COLOCAÇÃO À DISPOSIÇÃO DE PARTE OU A TOTALIDADE DOS SEUS CONTEÚDOS TEM QUE SER LICENCIADA. **DAMOS LICENÇA A QUEM PEDE**. PEÇA JÁ A SUA
O USO DA MARCA E LOGOTIPO, PARA QUAISQUER EVENTOS DE NATUREZA PÚBLICA OU PRIVADA, depende de autorização por escrito, a conceder pelo Editor, sob pena de procedimento legal.

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

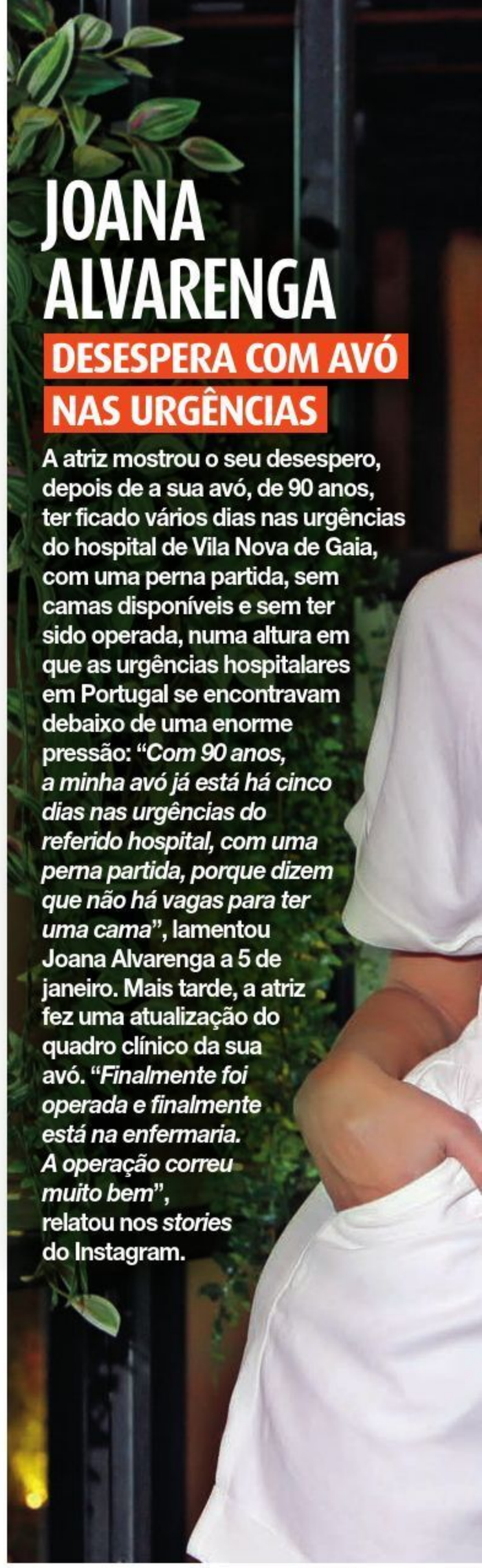
ATUAL



CONSTANCE NUNES

FILHA DE PORTUGUESES BRILHA NA NETFLIX

Constance Nunes é uma das estrelas da série **Mestres dos Carros: Da Ruína à Riqueza,** disponível na Netflix, que se dedica à recuperação de veículos abandonados em sucatas. A modelo e especialista em motores nasceu em Portugal, mas mudou-se com os pais para Los Angeles, Estados Unidos da América, quando ainda era pequena. Agora, aos 34 anos, Constance, que recebe cerca de 20 mil euros por cada episódio da produção, viu o sucesso bater-lhe à porta e já conta com mais de 1,3 milhões de seguidores no Instagram. Apesar de se movimentar numa indústria maioritariamente masculina, a modelo garante que não se sente afetada pelos comentários misóginos de que é alvo, e vai continuar a usar maquilhagem e grandes decotes.



JOANA ALVARENGA

DESESPERA COM AVÓ NAS URGÊNCIAS

A atriz mostrou o seu desespero, depois de a sua avó, de 90 anos, ter ficado vários dias nas urgências do hospital de Vila Nova de Gaia, com uma perna partida, sem camas disponíveis e sem ter sido operada, numa altura em que as urgências hospitalares em Portugal se encontravam debaixo de uma enorme pressão: "*Com 90 anos, a minha avó já está há cinco dias nas urgências do referido hospital, com uma perna partida, porque dizem que não há vagas para ter uma cama*", lamentou Joana Alvarenga a 5 de janeiro. Mais tarde, a atriz fez uma atualização do quadro clínico da sua avó. "*Finalmente foi operada e finalmente está na enfermaria. A operação correu muito bem*", relatou nos *stories* do Instagram.

OSCAR PISTORIUS SAIU DA PRISÃO

Oscar Pistorius saiu na passada sexta-feira, dia 5 de janeiro, em liberdade condicional, depois de ter cumprido sete dos 13 anos e cinco meses de prisão por ter assassinado a namorada, em 2013. Recorde-se que a 14 de fevereiro desse mesmo ano, aquele que era apelidado de Blade Runner, e que foi campeão paralímpico dos 200 metros em Atenas'2004 e dos 100, 200 e 400 metros em Pequim'2008, baleou a namorada, Reeva Steenkamp, de 29 anos, através da porta da casa de banho, provocando-lhe a morte com quatro tiros.

O atleta paralímpico cumpriu sete dos 13 anos e cinco meses a que foi condenado

A avó de Joana foi operada depois de a atriz expor a situação publicamente

SHAWN MENDES

ESCREVE LEGENDA EM PORTUGUÊS

Shawn Mendes partilhou uma fotografia com o pai português, Manuel Mendes. "*Meu Pai*", escreveu o músico, na língua de Camões, na legenda da publicação no Instagram. E, menos de dez horas depois, a imagem já tinha somado mais de um milhão de *likes* e dezenas de comentários de fãs portugueses e brasileiros. Manuel Mendes, ou Manny como é conhecido, nasceu e cresceu em Lagos e, em entrevista à revista **Rolling Stone**, o empresário contou que o filho cantou pela primeira vez em público no nosso país.

MEGHAN MARKLE

AUSENTE DOS GLOBOS DE OURO

A mulher do príncipe Harry foi a grande ausente do elenco da série **Suits**, que se reuniu no passado dia 7 de janeiro, na gala dos Globos de Ouro, que decorreu na Califórnia, Estados Unidos. Questionada pela revista **Variety** acerca da ausência da colega Meghan Markle, a atriz Gina Torres respondeu: "*Não temos o número dela. Não lhe dissemos, mas ela acabará por ver. Ela vai ficar feliz por nos ver juntos aqui.*" Recorde-se que a duquesa de Sussex participou em 108 dos 134 episódios de **Suits**. Fez parte de sete temporadas desta produção, entre 2010 e 2018, tendo-se afastado pouco antes de casar com o príncipe Harry.

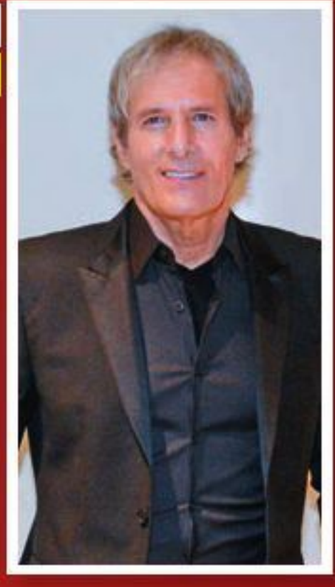
JAMES MORRISON

DEVASTADO COM A MORTE DA MULHER

A mulher de James Morrison, Gill Catchpole, de 45 anos, foi encontrada morta na habitação da família, em Whitminster, Gloucestershire, Inglaterra, no dia 5 de janeiro. A causa da morte ainda não foi revelada, mas o jornal *The Sun* refere que Gill lutava contra doenças mentais. *"Ele está a aguentar-se pelas meninas"*, referiu fonte próxima da família, que pede privacidade neste momento. O cantor conheceu Gill com 15 anos, os dois eram casados há mais de 17 e tinham duas filhas em comum: Elsie, de 15 anos, e Ada, de cinco.

MICHAEL BOLTON

OPERADO A TUMOR NO CÉREBRO



Dias antes do Natal, o cantor foi diagnosticado com um tumor no cérebro e valeu-lhe a rápida intervenção médica para que tudo corresse pelo melhor. Quem o contou foi o próprio Michael Bolton através do Facebook. *"Graças à minha incrível equipa médica, a cirurgia foi um sucesso. Agora estou a recuperar em casa e rodeado de amor e apoio da minha família. Nos próximos meses, vou dedicar o meu tempo e a minha energia à recuperação, o que significa que vou ter de fazer uma pausa temporária na digressão"*, explicou.

Textos: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

LUTO

Ana Afonso tinha 47 anos e deixa três filhos: Beatriz, de 22 anos, Diogo e Alice, de 13 e dez, respetivamente

ANA AFONSO PERDE A VIDA AOS 47 ANOS

MORTE ANTES DO TEMPO

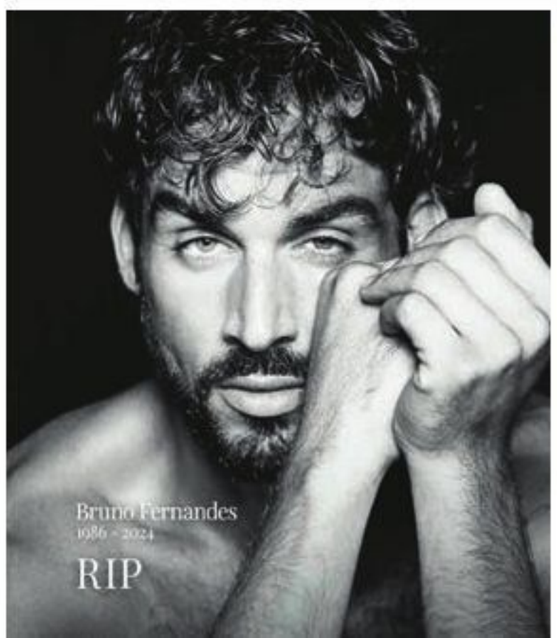
A atriz e ex-concorrente da **Quinta das Celebridades** teve um passado marcado pelo alcoolismo, devido a uma relação abusiva e à doença do filho Diogo, que tem autismo severo.

Ana Afonso, atriz e participante em telenovelas e no *reality show* **Quinta das Celebridades**, da TVI, morreu aos 47 anos. A notícia foi avançada por Marta Pereira, relações-públicas, e pelo irmão Sérgio Afonso, nas redes sociais, no passado dia 4 de janeiro, e apanhou todos de surpresa. "*Esta foi a última 'montanha' que conquistámos juntos, mana. Agora só me resta escalar todas as outras quando quiser estar mais perto de ti*", escreveu Sérgio no Instagram. De acordo com alguns órgãos de comunicação, o carro da atriz terá sido encontrado parado na ponte 25 de Abril.

A vida de Ana Afonso foi marcada por vários dramas. Sem trabalho e sem dinheiro, a atriz perdeu a custódia dos filhos mais novos, Alice e Diogo, fruto do casamento com Rodrigo Brito, foi vítima de violência doméstica e refugiou-se no álcool. Além disso, nunca soube lidar com a doença do filho Diogo, que sofre de autismo severo, tendo sido institucionalizado em 2021 por decisão dos pais. Depois de muitos anos afastada dos holofotes mediáticos, em março de 2023, Ana deu a última entrevista televisiva no programa **Júlia**, na SIC, onde falou sobre os momentos difíceis que atravessou. Explicou o que realmente aconteceu com os filhos e negou tê-los abandonado e entregado a uma instituição. "*A verdade não foi essa. Eu nunca abandonei os meus filhos*", começou por dizer, explicando alguns factos. No ano de 2018, continuou, "*aconteceram situações*" que a levaram a ficar sozinha com os dois filhos. Nesta fase, a modelo não tinha qualquer apoio, nem da família, nem por parte do pai das crianças, e não conseguia arranjar trabalho. "*Tinha as duas crianças, não tinha horários. Nem sequer um* part-time *conseguia arranjar porque os horários eram rotativos. Foi uma altura muito difícil para mim e eu comecei-me a ir abaixo*", disse. E, nessa altura, assumiu que teve uma "*recaída*". Júlia Pinheiro questionou-a: "*Em quê?*" A atriz, em resposta, assumiu que, anos antes, se refugiou no álcool, quando descobriu que o filho sofria de autismo. "*Na altura foi o meu escape, o meu refúgio, e quando dei por mim eu estava a beber diariamente*", admitiu. Mais tarde, em 2015, decidiu "*ir para uma comunidade terapêutica*" para se tratar. "*Estive lá seis meses e se calhar foi a melhor coisa que me aconteceu, porque eu renasci, vinha cheia de força*", disse. Porém, a falta de dinheiro e de trabalho e a situação com os filhos não mudaram e voltaram a "deitá-la abaixo". "*Eu já acordava cansada. O meu corpo já não tinha forças. Eu não conseguia já segurar aquele barco e na frustração percebi que estava a ter uma recaída e eu fui à CPCJ* [Comissão de Proteção de Crianças e Jovens]", relatou. Fê-lo para pedir ajuda, afirmou. "*Eu não estou a aguentar mais. Eu preciso que o pai ajude. Se não houver ajuda, tenho que entregar os meus filhos. Mais vale isto agora do que eu fazer alguma asneira*", recordou as palavras que disse à CPCJ. "*Quando eu me dirijo à CPCJ foi um pedido de ajuda, porque eu sabia que as coisas não estavam bem*", contou.

Após o pedido de Ana, esta entidade entrou em contacto com o pai dos filhos da atriz. "*Ou você fica com os seus filhos, porque a mãe não está a aguentar mais sozinha, ou então vamos ter que entregar os seus filhos a uma instituição*", relatou, contando o que a CPCJ disse ao ex-companheiro. Nesse momento, o homem reagiu e acabou por ficar com as duas crianças. No entanto, Ana Afonso esclareceu a Júlia Pinheiro que não perdeu a custódia dos filhos, pois, disse, "*podia visitá-los quando quisesse*". Na altura a viver no Porto, a atriz deslocava-se a Lisboa "*com frequência*". "*Foi um inferno, porque houve alturas que eu 'como é que eu vou resolver isto?', 'como é que eu vou fazer para poder ter uma vida de novo?', 'para poder estar com os meus filhos?', 'como é que eu vou fazer?'*", assumiu. A nível profissional, as coisas também não melhoraram. A atriz contou que até tentou trabalhar em supermercados, mas sem sucesso. "*Mandei* e-mails *para todo o lado, não houve uma resposta sequer.*" A atriz era também mãe de Beatriz, 22 anos, fruto da relação com o cantor João Melo.

"Se não houver ajuda, tenho que entregar os meus filhos. Mais vale isto agora do que eu fazer alguma asneira"

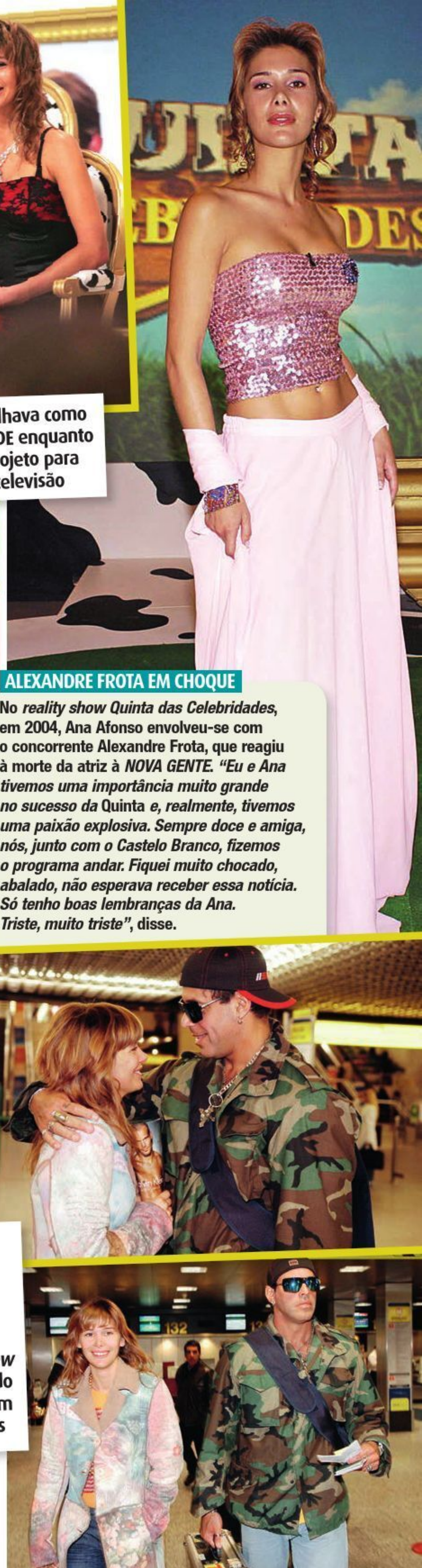


MODELO MORRE NO MESMO DIA

No mesmo dia que foi avançada a morte de Ana Afonso, o mundo dos famosos ficou em choque com mais uma perda trágica. Bruno Fernandes, modelo e DJ de 38 anos, também perdeu a vida, deixando três filhos menores. *"Mais um amigo de sempre não aguenta mais a alma dentro do corpo e decide deixar de estar por cá. Quão insuportável se terá tornado o mundo para que optemos por deixar de lhe pertencer?"*, lamentou o músico Zé Manel nas redes sociais.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: ARQUIVO IMPALA

A ex-atriz trabalhava como motorista da TVDE enquanto tentava um projeto para regressar à televisão



ALEXANDRE FROTA EM CHOQUE

No *reality show Quinta das Celebridades*, em 2004, Ana Afonso envolveu-se com o concorrente Alexandre Frota, que reagiu à morte da atriz à *NOVA GENTE*. *"Eu e Ana tivemos uma importância muito grande no sucesso da* Quinta *e, realmente, tivemos uma paixão explosiva. Sempre doce e amiga, nós, junto com o Castelo Branco, fizemos o programa andar. Fiquei muito chocado, abalado, não esperava receber essa notícia. Só tenho boas lembranças da Ana. Triste, muito triste"*, disse.

Ana Afonso e Alexandre Frota, dias depois de terem saído do *reality show* da TVI, quando ainda estavam apaixonados

Visão

PRÉMIO: "ESPELHO MEU"

A Sónia Araújo confessou: *"Sei que, se quero envelhecer bem, tenho de cuidar de mim."* Sim, sim, a Sónia também está a falar do que se faz com bisturi e com ácido hialurónico.

- Garante o pasteleiro **Marco Costa**: *"Tudo o que eu sempre sonhei, vejo agora realizado."* É por isso que, como dizia um personagem do tio **Herman José** de outros tempos, o Marco pode também sempre dizer: Eu cá é mais bolos...

- Ao falar dos seus desejos para o ano de 2024, confessou a **Tânia Ribas de Oliveira**: *"Se mantiver o que tenho, fico feliz."* Já repararam que é exatamente o mesmo que o PS pode dizer?!

- O **Gio Rodrigues** falou dos seus projetos para o futuro: *"Neste momento, estou mais concentrado na roupa por medida, nomeadamente os fatos de homem por medida."* O meu vizinho Arturinho comentou logo: Comigo é igual! Quando se trata de homens, o que mais me interessa é a medida.

- O **Vasco Palmeirim** contou: *"Adoro o que faço, cansa cada vez mais – as olheiras são a prova disso –, mas enquanto houver estrada para andar e o carro continuar, eu vou. Pode ser que um dia sinta que tenho de optar, mas, para já, a coisa faz-se."* O Presidente **Marcelo** fala pela boca do Palmeirim.

- O **Lourenço Ortigão** e a **Kelly Bailey** agarraram no filhote (os famosos falam assim) e foram passar as festas natalícias ao Brasil. É que lá o nome que deram ao bebé, **Vicente Blue**, é mais reconhecido, apreciado e aplaudido do que cá.

- Caso raro e surpreendente! O **Toy** foi à antestreia de um filme, este de seu título **O Último Animal**. Percebe-se bem porquê.

- O **David Carreira** lançou um novo *single*. Ouviu-se logo uma vozinha a exclamar: Este chavalo não tem melhoras.

- Declarou a **Mónica Jardim**: *"Continuo a sentir-me jovem! É tudo uma questão de atitude perante a vida."* A tia **Betty Grafstein** diz o mesmo.

Diz a Vera Kolodzig: *"O meu coração não está ocupado, mas está ótimo."* O que ela quer dizer é antes só do que mal acompanhada.

- A **Isabel Silva**, a Belinha, perorou: *"É assim que temos de levar a vida: com energia, mas com foco no momento presente."* Ouviu-se logo uma amiguinha a comentar: A Belinha dizer isto, ou estar calada, é a mesma coisa.

- Declarou a fadista **Maria Ana Bobone**: *"Disseram-me que só se nasce verdadeiramente aos 50 anos... estou curiosa para ver como é."* Ó Maria Ana, quem lhe disse tal coisa enganou a menina.

- Declarou a **Sílvia Alberto**: *"A minha missão não é o sucesso."* A Sílvia diz estas coisas para ver se a gente acredita. Nela e no Pai Natal.

- O **Nuno Homem de Sá** entrou o ano com ele direito. Refiro-me ao pé! É que, para substituir a **Frederica Lima**, tem uma nova namorada, de seu nome **Nádia Lopes**, que é uma jovem atriz com 34 anos, ou seja, menos 27 do que ele. Ela viu-o e exclamou logo: Este é o meu Homem... de Sá!

- Ao falar do pedido de casamento que lhe fez o **Bernardo Sousa**, disse a **Bruna Gomes**: *"Foi superfofo, ele estava muito nervoso."* Só lhe faltou acrescentar: Nem quando pilota fica assim.

- O tio **Herman José** revelou que, para 2024, deseja, além de saúde física e mental, *"algum trabalho, para não precisar de trocar o azeite por óleo alimentar"*. Veem como o tio Herman não quer correr riscos de emagrecimento.

- A **Liliana Almeida** revelou que ela e o **Bruno Carvalho** querem passar o ano de 2024 a falar com pessoas, fazendo consultas, conversas e *talks*, para transmitir aos outros o que sabem. Ouviu-se logo um coro de vozes a gritar: Isso é que é pior!

- Ao lado do seu companheiro desde há quatro anos, o **Belmiro Costa**, disse a **Cláudia Jacques**: *"Às vezes, basta darmos a mão um ao outro e tudo se apazigua. Isto é o que mais me surpreende, até porque nunca me tinha acontecido antes."* Vão ver que, um dia destes, a Cláudia ainda vai dizer o contrário. Tadinha, porque eu até gosto dela

- O **Luís Matos Cunha** pediu a namorada, a atriz **Dânia Neto**, em casamento e ela ficou tão, mas tão contente que quase se ia esquecendo de aceitar.

- Revelou a **Ana Garcia Martins**, mais conhecida por toda a gente como A Pipoca Mais Doce: *"Na cabeça dos meus filhos, a mãe é uma cozinheira exímia. Ainda vou enganá-los por mais algum tempo."* E isto que a Pipoca diz: se é válido para a cozinha e para os filhos, é também válido para outras coisas e para outras pessoas.

CAPA IMPENSÁVEL

SIGA-NOS

NOVA GENTE

VÁ AO POLITEAMA

E ASSISTA A UM MUSICAL: *A BELA ADORMECIDA* OU *LAURA*

COM A ASSINATURA TRIMESTRAL DIGITAL DA *NOVA GENTE*, além de ter as notícias mais recentes, entrevistas exclusivas e grandes reportagens...

TRÊS MESES POR APENAS € 15,60

... RECEBE A OFERTA DE 1 BILHETE DUPLO PARA A 2ª TRIBUNA + 10% de DESCONTO para assistir no POLITEAMA a um dos musicais: *A BELA ADORMECIDA* ou *LAURA*

WWW.LOJADASREVISTAS.PT | TEL.: 219 238 231 | ENCOMENDAS@IMPALA.PT

Aproveite os benefícios fiscais, recuperando parte do IVA das suas assinaturas.

Bilhetes para o Politeama limitados ao *stock* existente.

WWW.EASY-TIME.PT • INFO@EASY-TIME.PT • 212 480 321

D1 MILANO

RELÓGIO **SKELETON**
CALIBRE MECÂNICO
DE CORDA AUTOMÁTICA,
Com 41,50mm e aço 316 L
PVP 695€

Beontime
watches&jewels

Loja 0.171/2, Centro Comercial Colombo
Telf.: +351 210 135 874 – www.beontime.pt

Passatempos

NOVA GENTE

Sudoku

Fácil

		8			1	5		3
	1	6			2		9	
5				6				
2		7			8			
		5	9		3	4		
			7			2		5
				9				8
	5		3			1	2	
4		3	2			6		

		2	9			3		1
	5			6		2		
						5	9	
	6				7		5	
	2	4	3		5	7	8	
	3		1				2	
	9	6						
		3		1			7	
8		7			4	9		

Médio

			5		6	1		
1			7				5	3
	9		8			6		4
				5		9	3	
			9		1			
	5	4		3				
6		9			5		1	
4	2				9			7
		5	2		8			

	7		5	8		3		
	3				1			4
	6	4		7	9			
4		5		9				
			1	6	7			
				3		2		8
			7	5		8	9	
7			9				2	
		9		4	3		7	

Difícil

				5	7		2	
	7					9	6	
5		4		2				3
3	2				1	5		
9								2
		5	2				3	1
7				4		3		9
	8	9					5	
	5		6	1				

	9			4		5		2
				1	5			
5	6	4	2					
4	8		6					
	3	7				6	5	
					4		2	8
					9	8	4	5
			4	7				
2		3		6			7	

Sudoku

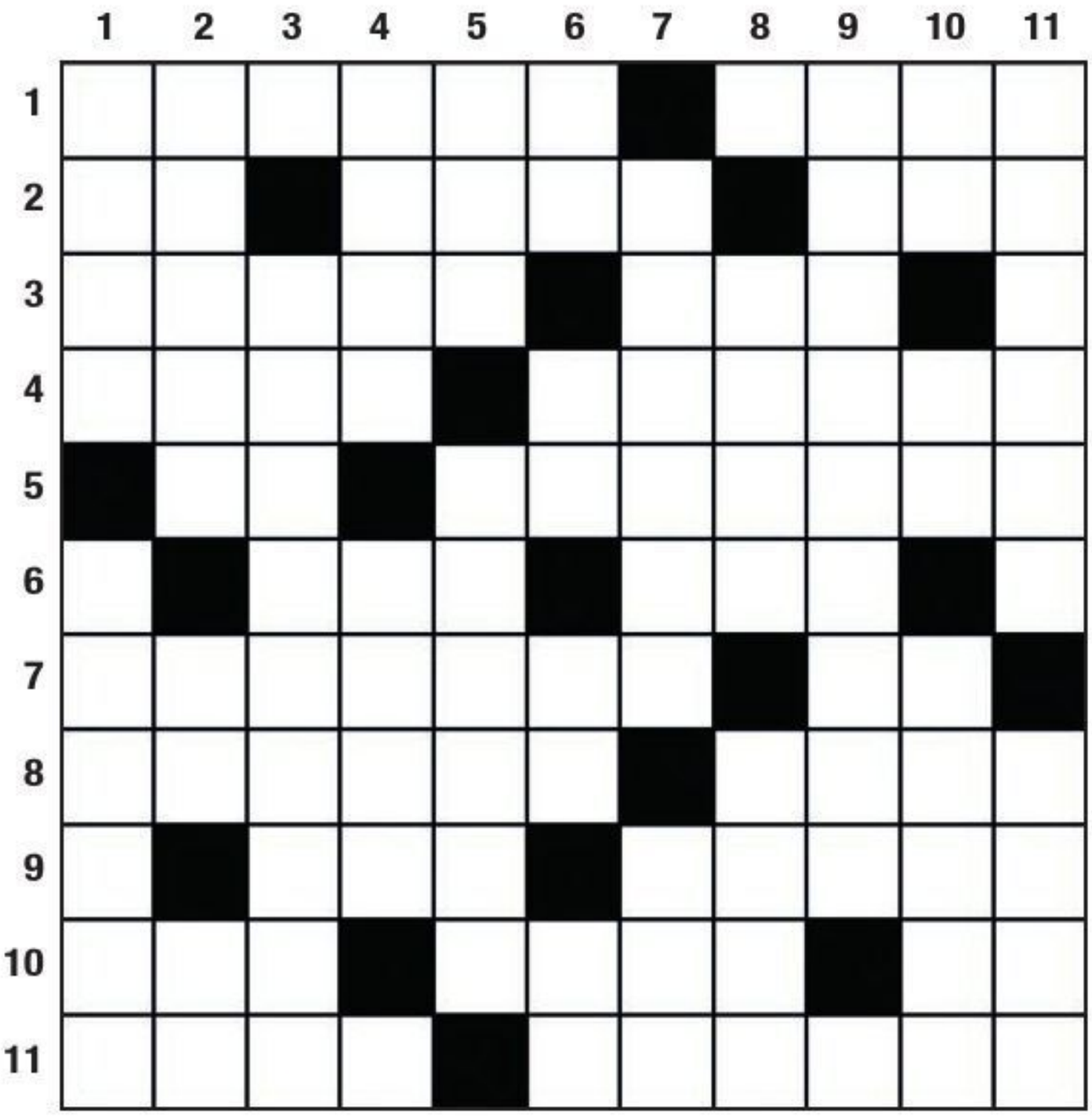
Muito difícil

	9					1	8	
	3		4					9
2		7		9			4	
			2		9			5
8			1		7			4
3			5		6			
	6			5		4		3
9					4		7	
	4	2					6	

		5	4					
7					2			4
9		4	5	6	7			
				4		3		
	1	7	9		6	2	8	
		2		5				
			8	2	5	4		6
5			6					1
					4	5		

Palavras cruzadas

1



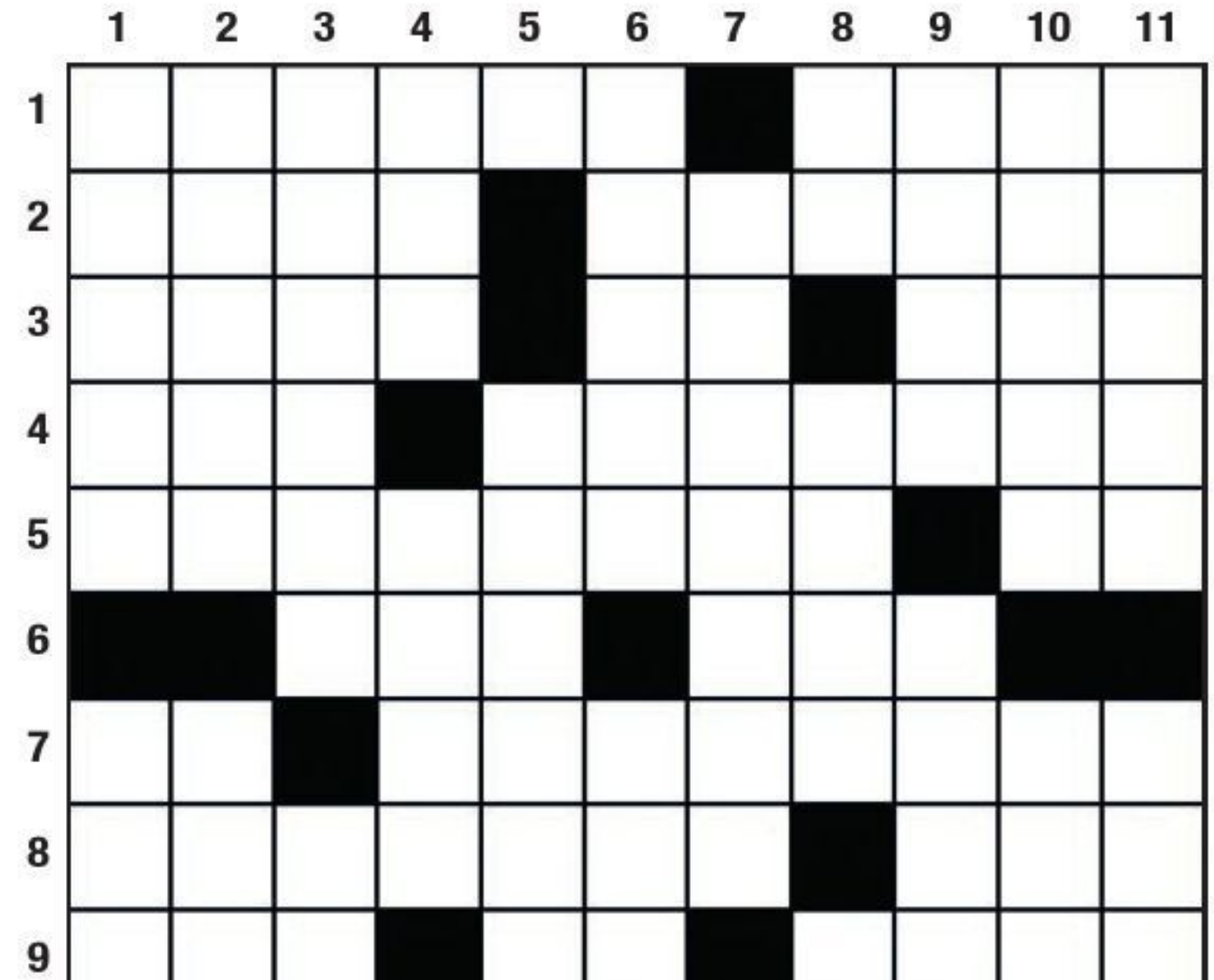
HORIZONTAIS 1. Terreno onde crescem oliveiras. Camada gordurosa do leite. 2. Designa dor, admiração, repugnância (interj.). Redil. Coloração. 3. Ato de roubar uma pessoa por violência ou sedução. Membro guarnecido de penas que serve às aves para voar. 4. Pessoa excessivamente gorda (fig.). Sacudi. 5. Alternativa (conj.). Terra de mouros. 6. Composição musical para duas vozes ou instrumentos. Um certo. 7. Fruto da amendoeira. Letra do alfabeto arábico. 8. As defesas do elefante. Procura. 9. Óxido de cálcio. Dispendiosos. 10. Tomba. Perfume. Forma antiga de mim. 11. Rezar. Indivíduo que pratica qualquer desporto, arte ou ofício por gosto e não por paga.

VERTICAIS 1. Metal precioso de cor amarela, dúctil e maleável. Decrépito. 2. Unido, ligado. A mim. O espaço aéreo. 3. Virtude que leva o Homem a prever e a evitar os erros e os perigos. 4. Outorgue. Esfrega com unto. 5. Insignificância (fig.). Forma típica para reproduzir ou imitar. 6. Medida itinerária chinesa. Contr. da prep. a com o art. def. o. Aqueles. Contr. da prep. de com o art. def. a. 7. Faina. Na companhia de. 8. Mulher de Abraão. Rosto. 9. Tornar canalha, desprezível. 10. Contr. do pron. te e o. Sobre (prep.). Porção mínima. 11. Não poder mais. Empunhar.

2

HORIZONTAIS 1. Brado às armas. Coisa delicada que se oferece. 2. Fole no fato mal feito (pop.). Curral de gado bovino. 3. Cingir. Medida itinerária chinesa. Unidade de medida agrária. 4. Gracejar. Pessoa teimosa, aferrada a antigas ideias e velhos costumes. 5. Afetuosas. Brisa. 6. Ter a natureza de. Contr. da prep. em com o art. def. os. 7. Forma antiga de mim. Feito de graça. 8. Construção provisória de madeira ou de ferro, que se arma, para construir, reparar ou pintar qualquer edificação. Vai à rua. 9. Nocivo. Contr. da prep. de com o art. def. o. Chefe mouro. 10. Curtir com atanado. Cavidade em rochedo. 11. Flor da roseira. Soprar (ao lume) por meio de um fole.

VERTICAIS 1. Limalha. Sugar (o leite) da mãe ou da ama. 2. Língua dos Romanos, na Antiguidade. Congénito. 3. Bico metálico que se adapta à caneta (pl.). Uma mais uma. 4. Grande porção. Chuvada (pop.). Contr. da prep. em com o art. def. a. 5. Correria. 6. Coleção de cartas geográficas. Fruto da amoreira e de algumas espécies de silvas. 7. Oitava parte do círculo (Náut.). 8. Filho de burro e égua ou de cavalo e burra. Serviu-se de. Gavinha. 9. Enfurecer. Diz-se da linha que indica a direção de um terramoto. 10. Planta medicinal burserácea das margens do Mar Vermelho. Tapume. 11. Untar com óleo. Ter tonturas.



Sopa de letras

1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	M	O	S	C	I	L	A	R	A	D	S	A	F	I	G
2	R	G	C	R	F	S	A	X	A	E	C	C	S	N	D
3	A	B	R	U	M	A	R	V	S	S	A	V	F	A	E
4	Z	T	J	D	R	R	X	S	E	A	R	F	D	U	S
5	O	F	I	S	D	F	Q	U	A	L	I	D	A	D	E
6	A	D	U	A	A	N	V	S	D	C	D	B	T	I	A
7	D	S	C	X	D	I	S	S	I	P	A	R	S	T	X
8	O	C	R	S	B	D	F	U	F	B	D	A	E	O	V
9	R	V	P	A	G	O	F	R	A	G	E	M	V	F	O
10	B	F	R	X	G	R	B	R	V	G	D	V	E	R	B
11	O	H	O	N	R	O	S	O	X	L	C	F	Q	S	D
12	L	F	F	V	O	S	O	S	A	E	X	B	U	A	M
13	P	V	E	F	L	O	L	F	A	V	O	R	I	T	O
14	F	X	S	B	J	P	S	E	D	I	A	P	N	X	D
15	R	S	S	L	I	L	D	D	E	R	S	L	U	O	E
16	D	D	O	O	T	F	E	B	L	A	T	E	R	A	R
17	S	G	D	P	U	R	A	G	S	T	D	F	O	L	A
18	V	E	N	E	N	O	S	O	L	O	R	J	X	P	D
19	C	B	E	F	A	X	C	B	O	P	F	R	A	F	O
20	B	G	S	T	R	I	D	E	N	T	E	D	S	R	B

ABRUMAR
BLATERAR
CARIDADE
DISSIPAR
EQUINURO
FAVORITO
GOFRAGEM
HONROSO
INAUDITO
JITUNAR
LEVIRATO
MODERADO
NIDOROSO
OSCILARA
PROFESSO
QUALIDADE
RAZOADOR
SUSSURRO
TRIDENTE
VENENOSO

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas nas listas, não havendo palavras na diagonal

2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	L	O	P	D	X	L	I	N	H	A	G	E	M	R	H
2	A	F	O	E	V	F	E	S	E	A	S	X	A	F	I
3	F	R	L	S	E	B	D	A	S	F	E	V	R	O	P
4	I	D	Z	A	S	O	P	G	L	A	D	I	A	D	O
5	L	S	X	X	P	L	L	A	C	T	D	L	F	L	T
6	H	A	G	B	U	L	D	O	G	U	E	B	O	M	E
7	A	X	B	V	M	P	M	C	D	R	O	P	N	G	C
8	D	C	A	F	O	F	A	D	L	A	L	H	A	B	A
9	A	D	D	E	S	B	O	C	A	R	G	D	F	N	D
10	P	V	S	B	O	R	S	R	O	V	F	E	V	O	E
11	F	O	E	L	C	S	Q	U	I	N	T	E	T	O	A
12	F	L	D	J	D	A	R	Z	P	X	E	S	X	L	F
13	P	U	R	I	F	I	C	A	Q	A	R	A	A	O	R
14	R	M	P	F	A	G	F	D	A	S	R	X	S	G	S
15	S	A	R	D	E	N	T	O	D	E	O	C	E	I	A
16	D	R	O	R	U	O	B	R	E	T	A	R	D	A	R
17	S	F	F	D	S	R	F	B	E	D	D	X	D	P	C
18	J	I	T	U	N	A	R	G	F	P	A	S	F	L	B
19	X	V	A	S	E	D	V	D	L	O	V	C	V	O	G
20	C	D	G	A	C	O	Z	O	N	I	Z	A	R	J	M

AFILHADA
BULDOGUE
CRUZADOR
DESBOCAR
ESPUMOSO
FATURAR
GLADIADO
HIPOTECA
IGNORADO
JITUNAR
LINHAGEM
MARAFONA
NOOLOGIA
OZONIZAR
PURIFICA
QUINTETO
RETARDAR
SARDENTO
TERROADA
VOLUMAR

Quiz

Lourenço Ortigão

1 Como se chama o seu restaurante que tem com o irmão Tomás e onde fica?
a) Villa Sabóia, Estoril ❑
b) Villa Maria, Cascais ❑
c) Villa Graça, Sintra ❑

2 Lourenço Ortigão foi o grande vencedor do **Hell's Kitchen Famosos** com que prato?
a) *Risotto nero* ❑
b) Francesinha ❑
c) *Sushi* ❑

3 Em que dia nasceu o pequeno Vicente Blue, fruto da relação do ator com Kelly Bailey?
a) 9 de julho ❑
b) 11 de julho ❑
c) 4 de julho ❑

4 Recentemente, o ator revela que quem cozinha lá em casa é ele e que é o:
a) Rei das massas ❑
b) Rei do bacalhau ❑
c) Rei das sopas ❑

5 Quais foram os primeiros pratos que começou por fazer quando se iniciou na cozinha?
a) Peixes ❑
b) Doces ❑
c) *Risottos* ❑

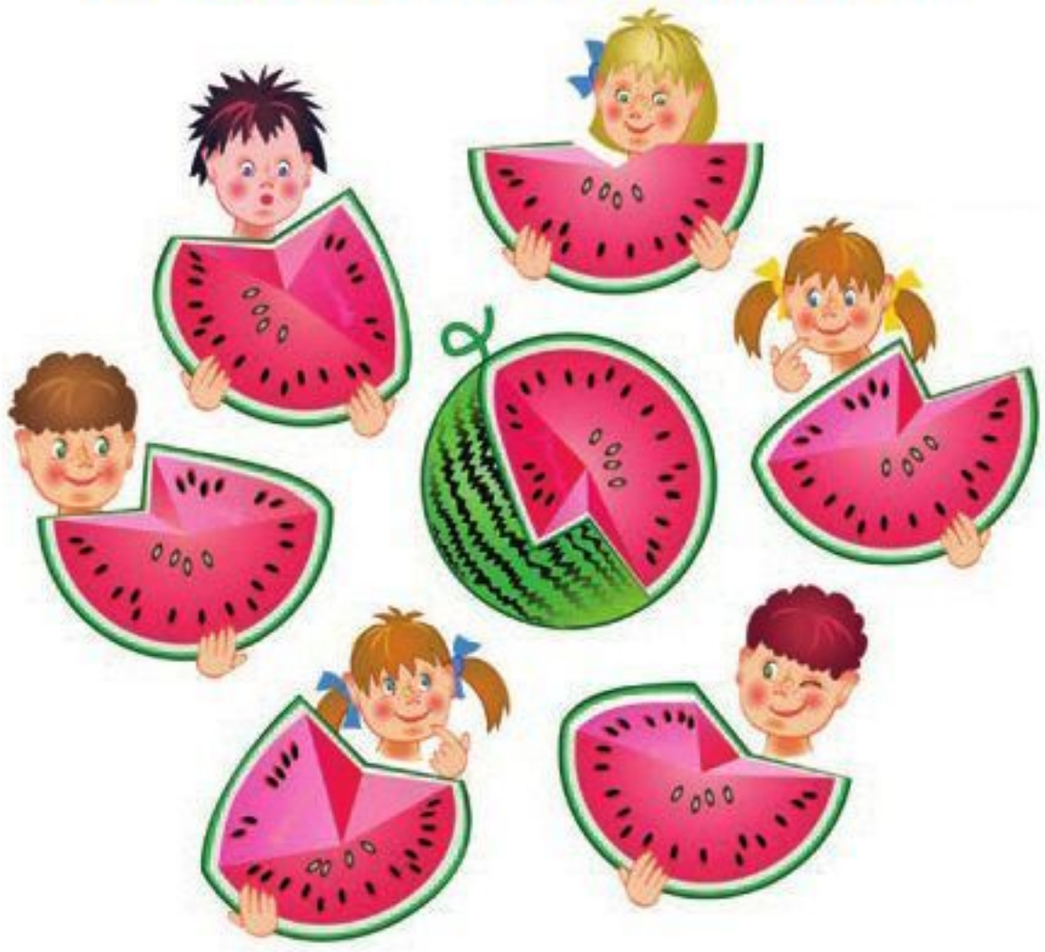
6 O ator já teve um canal de receitas e é embaixador de uma marca de:
a) Produtos congelados ❑
b) Arroz ❑
c) Azeites ❑

7 Além do restaurante, o seu projeto mais recente é uma:
a) Fábrica de chocolates ❑
b) Fábrica de gelados e sobremesas ❑
c) Fábrica de pão artesanal ❑

8 Qual foi a primeira viagem que fez em família depois de o seu bebé Vicente nascer?
a) Paris ❑
b) Barcelona ❑
c) Madeira ❑

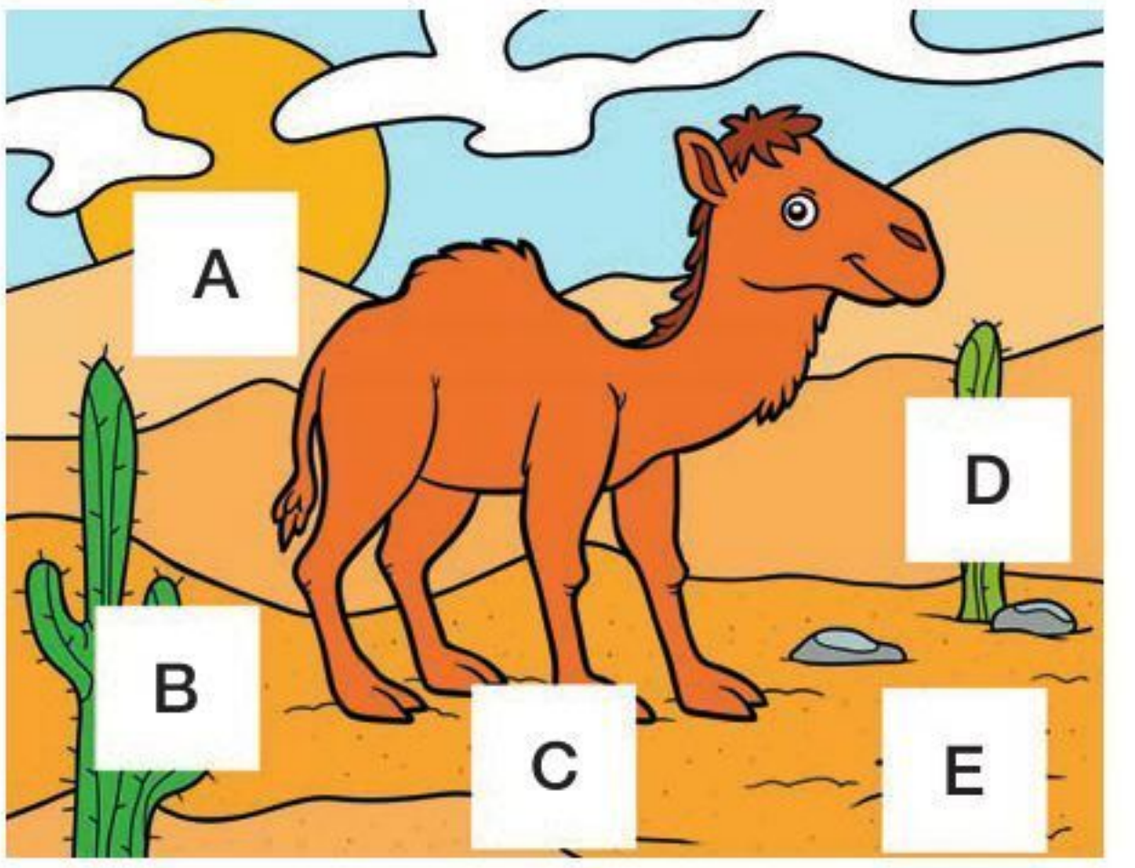
Encontra dois gatos idênticos

Descobre quem tirou a fatia da melancia

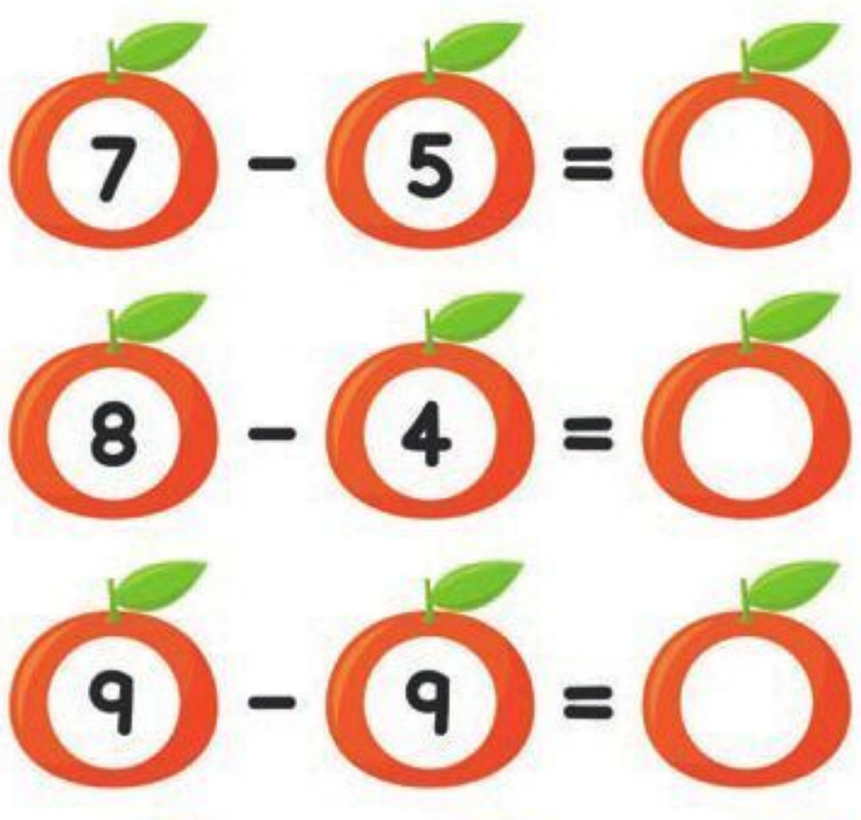


Une os pontos e pinta o dragão

Completa a imagem



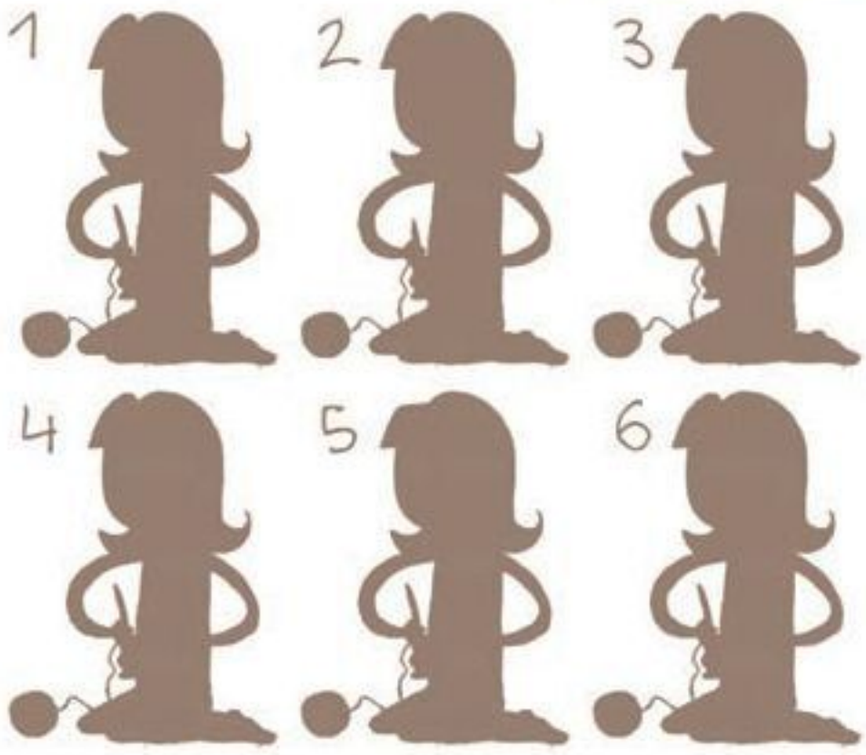
Faz as contas



Para os mais pequenos

Descobre os dez objetos na imagem

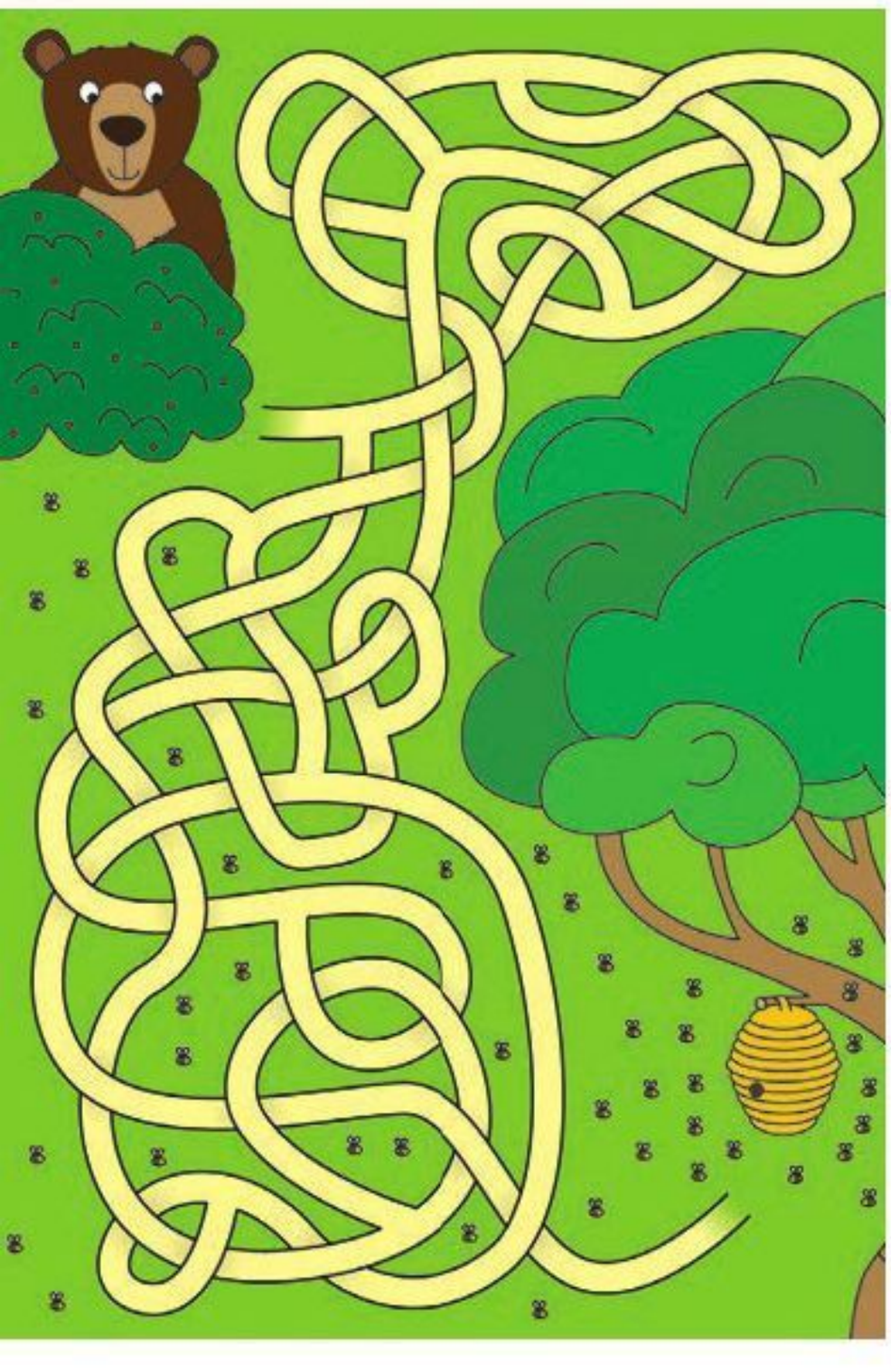
Qual é a sombra correta



A que cesto corresponde cada novelo

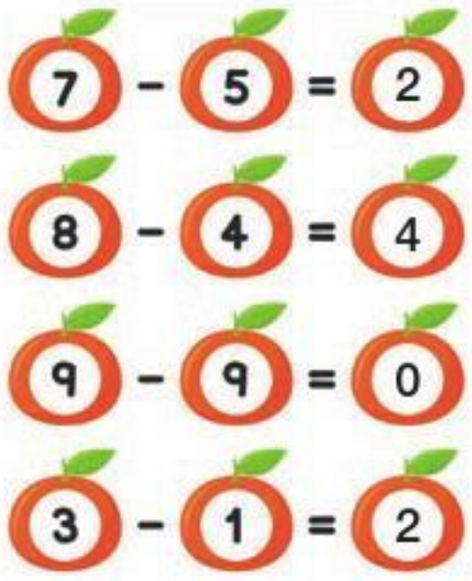
Descobre as 10 diferenças

Labirinto



ENCONTRA DOIS GATOS IDÊNTICOS

FAZ AS CONTAS

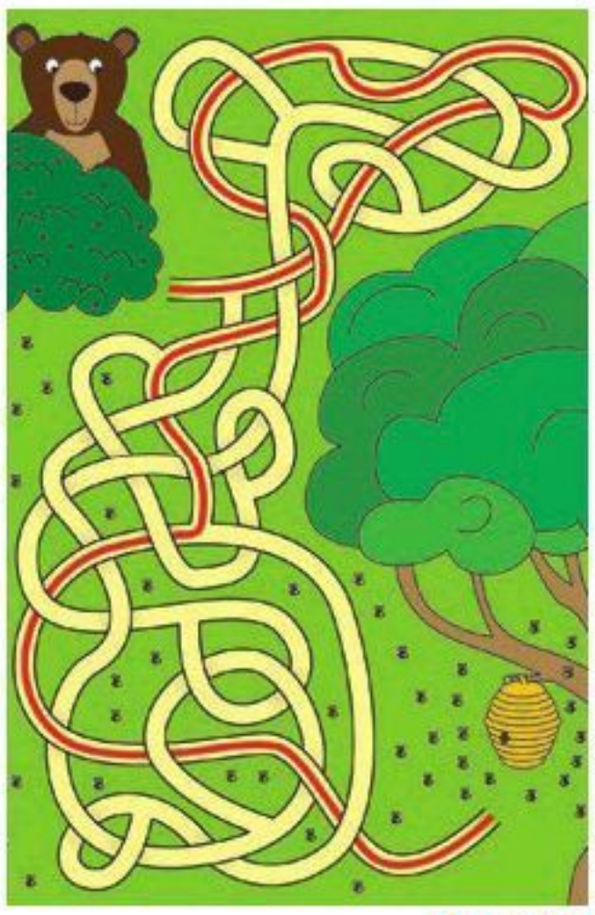


A QUE CESTO CORRESPONDE CADA NOVELO

DESCOBRE QUEM TIROU A FATIA DA MELANCIA

QUAL É A SOMBRA CORRETA

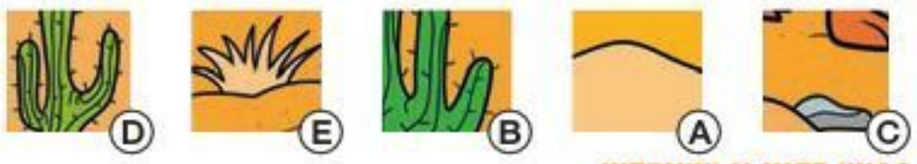
LABIRINTO



DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS

DESCOBRE OS DEZ OBJETOS NA IMAGEM

COMPLETA A IMAGEM



QUIZ

1. a; 2. b; 3. a; 4. c; 5. c; 6. a; 7. b; 8. c

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: 1. Linhagem; 4. Gladiado; 6. Buldogue; 9. Desbocar; 11. Quinteto; 13. Purifica; 15. Sardento; 16. Retardar; 18. Jitunar; 20. Ozonizar.

VERTICAIS: 1. Afilhada; 2. Volumar; 5. Espumoso; 6. Ignorado; 8. Cruzador; 10. Faturar; 11. Terroada; 13. Marafona; 14. Noologia; 15. Hipoteca.

HORIZONTAIS: 1. Oscilara; 3. Abrumar; 5. Qualidade; 7. Dissipar; 9. Gofragem; 11. Honroso; 13. Favorito; 16. Blaterar; 18. Venenoso; 20. Tridente.

VERTICAIS: 1. Razoador; 3. Professo; 5. Jitunar; 6. Nidoroso; 8. Sussurro; 10. Levirato; 11. Caridade; 13. Equinuro; 14. Inaudito; 15. Moderado.

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Alarma, Mimo. 2. Papo, Touril. 3. Atar, Li, Are. 4. Rir, Caturra. 5. Amorosas, Ar. 6. Ser, Nos. 7. Mi, Gratuito. 8. Andaime, Sai. 9. Mau, Do, Emir. 10. Atanar, Lapa. 11. Rosa, Afolar.

VERTICAIS: 1. Apara, Mamar. 2. Latim, Inato. 3. Aparos, Duas. 4. Ror, Rega, Na. 5. Corrida. 6. Atlas, Amora. 7. Oitante. 8. Mu, Usou, Elo. 9. Irar, Sismal. 10. Mirra, Taipa. 11. Olear, Oirar.

HORIZONTAIS: 1. Olival, Nata. 2. Ui, Ovil, Cor. 3. Rapto, Asa. 4. Odre, Abanei. 5. Ou, Mourama. 6. Duo, Tal. 7. Amêndoa, Há. 8. Dentes, Cata. 9. Cal, Caros. 10. Cai, Odor, Mi. 11. Orar, Amador.

VERTICAIS: 1. Ouro, Caduco. 2. Liado, Me, Ar. 3. Prudência. 4. Vote, Unta. 5. Avo, Modelo. 6. Li, Ao, Os, Da. 7. Labuta, Com. 8. Sara, Cara. 9. Acanalhar. 10. To, Em, Átomo. 11. Arriar, Asir.

SUDOKU

9	2	8	4	7	1	5	6	3
7	1	6	5	3	2	8	9	4
5	3	4	8	6	9	7	1	2
2	4	7	1	5	8	9	3	6
8	6	5	9	2	3	4	7	1
3	9	1	7	4	6	2	8	5
1	7	2	6	9	5	3	4	8
6	5	9	3	8	4	1	2	7
4	8	3	2	1	7	6	5	9

4	7	2	9	5	8	3	6	1
3	5	9	7	6	1	2	4	8
6	8	1	4	3	2	5	9	7
9	6	8	2	4	7	1	5	3
1	2	4	3	9	5	7	8	6
7	3	5	1	8	6	4	2	9
2	9	6	5	7	3	8	1	4
5	4	3	8	1	9	6	7	2
8	1	7	6	2	4	9	3	5

3	4	7	5	2	6	1	9	8
1	6	8	7	9	4	2	5	3
5	9	2	8	1	3	6	7	4
8	7	1	4	5	2	9	3	6
2	3	6	9	8	1	7	4	5
9	5	4	6	3	7	8	2	1
6	8	9	3	7	5	4	1	2
4	2	3	1	6	9	5	8	7
7	1	5	2	4	8	3	6	9

2	7	1	5	8	4	3	6	9
9	3	8	6	2	1	7	5	4
5	6	4	3	7	9	1	8	2
4	1	5	8	9	2	6	3	7
8	2	3	1	6	7	9	4	5
6	9	7	4	3	5	2	1	8
3	4	2	7	5	6	8	9	1
7	5	6	9	1	8	4	2	3
1	8	9	2	4	3	5	7	6

8	3	6	9	5	7	1	2	4
2	7	1	3	8	4	9	6	5
5	9	4	1	2	6	8	7	3
3	2	7	4	6	1	5	9	8
9	1	8	5	7	3	6	4	2
6	4	5	2	9	8	7	3	1
7	6	2	8	4	5	3	1	9
1	8	9	7	3	2	4	5	6
4	5	3	6	1	9	2	8	7

7	9	1	8	4	6	5	3	2
3	2	8	7	1	5	4	9	6
5	6	4	2	9	3	1	8	7
4	8	2	6	5	7	3	1	9
9	3	7	1	8	2	6	5	4
6	1	5	9	3	4	7	2	8
1	7	6	3	2	9	8	4	5
8	5	9	4	7	1	2	6	3
2	4	3	5	6	8	9	7	1

4	9	5	7	6	3	1	8	2
6	3	8	4	1	2	7	5	9
2	1	7	8	9	5	3	4	6
1	7	4	2	8	9	6	3	5
8	5	6	1	3	7	2	9	4
3	2	9	5	4	6	8	1	7
7	6	1	9	5	8	4	2	3
9	8	3	6	2	4	5	7	1
5	4	2	3	7	1	9	6	8

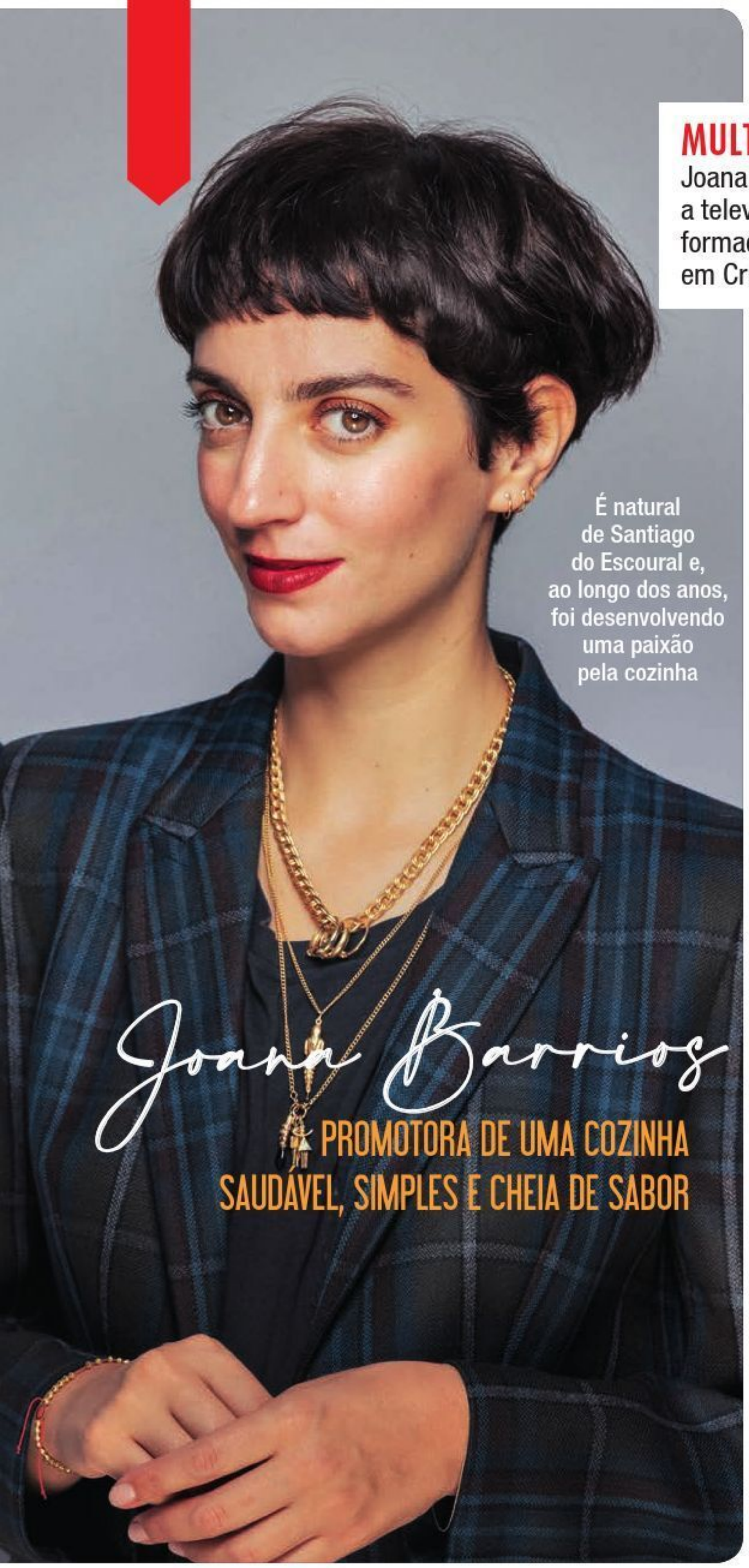
3	8	5	4	1	9	6	7	2
7	6	1	3	8	2	9	5	4
9	2	4	5	6	7	8	1	3
8	5	9	2	4	1	3	6	7
4	1	7	9	3	6	2	8	5
6	3	2	7	5	8	1	4	9
1	7	3	8	2	5	4	9	6
5	4	8	6	9	3	7	2	1
2	9	6	1	7	4	5	3	8

Soluções

Comida requintada sem gastar uma fortuna!

Não é preciso gastar uma fortuna no supermercado para preparar receitas nutritivas e cheias de sabor. Espreite as sugestões de Joana Barrios e verá que é possível confecionar pratos requintados, em conta e sem desperdícios!

Receitas de autor



MULTIFACETADA

Joana Barrios divide-se entre o teatro, a televisão, a internet e cozinhas. É atriz formada pela ESTC, fez uma pós-graduação em Crítica de Cinema e Música Pop.

PALATO RICO, PALATO POBRE

Vem confirmar o papel de Joana Barrios como promotora de uma cozinha sustentável, simples e objetiva, mas muito nutritiva e cheia de sabor. Num total de 48 receitas agrupadas pelo ingrediente central que lhes dá origem, Joana apresenta a versatilidade das matérias-primas mais acessíveis, desdobrando-as em inúmeras sugestões de reaproveitamento. Um livro de receitas em conta, que o tempo não está para graças! Da Editora Zero a Oito.

NÃO SE CONSIDERA UMA *CHEF*

No *podcast* **As Mulheres Não Existem** Joana confessou que vê a culinária como um lugar de partilha, onde o *feedback* nem sempre é positivo, mas onde se desenvolvem capacidades de autonomia e concentração que podem até vir a tornar-se um "superpoder". Não se considera uma *chef*, porque a vida de restaurante é muito dura e dificilmente conciliável com a sua vida familiar e de mãe de dois filhos.

Cozinheira de mão-cheia!

Joana Barrios é atriz, figurinista, apresentadora de televisão, especialista em moda e uma cozinheira de mão-cheia! Autodidata em cozinha e muito ligada à família, tem um estilo icónico que marca pela sua versatilidade e ousadia.

Agradecimentos: JOANA BARRIOS, Instagram: joanabarrios e EDITORA ZERO A OITO;
Fotos: CARLOS PINTO; Coordenação: VIRGÍNIA ESTEVES (virginia.esteves @impala.pt)

Pescada *en croute*

2 PESSOAS

Para o esparregado:

- 1 molho de espinafres (cerca de 300 g)
- Água q.b.
- Sal q.b.
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 6 dentes de alho
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo tipo 55
- 100 ml de leite
- Pimenta q.b.
- Noz-moscada a gosto
- 1 ou 2 bons filetes de pescada (cerca de 400 a 500 g no total) limpos de peles, espinhas e escamas
- Sal q.b.
- Raspa de 1 limão
- 1 massa folhada (pode ser de compra, sem *stress*. Desta vez, passa!)
- 100 g de queijo ralado (da sua preferência, a minha preferência recai sempre no de Nisa)
- 1 ovo batido

PREPARAÇÃO:

Comece por temperar a pescada com sal e a raspa de limão e reserve. De seguida faça o esparregado: arranje e lave muito bem os espinafres, escalde-os em água a ferver com um punhado de sal e escorra-os muito bem. Numa frigideira larga e funda, aqueça a manteiga e refogue o alho laminado até que fique dourado. Acrescente a farinha, peneirando-a e mexendo sempre, e depois o leite, em fio, mexendo sempre também. Por fim, junte os espinafres e deixe-os cozinhar em lume brando durante alguns minutos (entre 7 e 10). Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, retire do lume e triture com a varinha mágica. Transfira para uma taça e deixe arrefecer até usar. Disponha um retângulo de massa folhada sobre uma folha de papel vegetal e com uma faca pense na massa em três partes iguais: na parte central, onde irá colocar os lombos de pescada, não faça nada; já nas laterais, faça alguns cortes a fazer tirinhas. Cubra a base da massa com o esparregado, acrescente um pouco do queijo e, depois, disponha os lombos de pescada. Cubra os lombos de pescada com mais esparregado e queijo e comece a fazer o seu entrançado desde uma das pontas para o centro e até à última ponta, como nos cabelos, mesmo. Feche mais ou menos bem a sua trança de pescada, pincele-a com o ovo batido e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C até que a pescada esteja cozinhada e a massa bem dourada e estaladiça. Sirva com uma salada!

Queques de miúdos

4 DOSES

Para o recheio:

- 300 g de miúdos de frango (moelas, corações e/ou fígados)
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- Azeite q.b.
- 2 tomates
- 1 folha de louro
- Pimenta q.b.
- Sal q.b.
- 1 copo de vinho branco
- Sumo de ½ limão
- 1 ramo de tomilho fresco

Para a massa:

- 3 ovos
- 1½ chávenas de leite
- ½ chávena de óleo
- 2 chávenas de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- Sal q.b.
- 3 colheres (de sopa) de queijo curado ralado (opcional)
- Raspas de ½ limão

PREPARAÇÃO:

Comece por retirar as gorduras das moelas e os nervos dos fígados e dos corações e corte tudo em pedaços pequenos. Num tacho, refogue a cebola e o alho picados num generoso fio de azeite. Adicione o tomate picado (sem pele nem sementes) e o louro. Envolva bem e deixe refogar durante alguns minutos. Adicione agora os miúdos devidamente arranjados, tempere com pimenta e sal, envolva e refogue durante mais alguns minutos. Refresque com o vinho branco, tape o tacho e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 40 minutos. Destape o tacho e deixe o molho reduzir até ficar muito espesso. Retifique os temperos, adicione o sumo de limão e as folhas do tomilho e reserve. Pode desfiar este recheio ou triturá-lo grosseiramente com um robô de cozinha.

Passemos agora à massa. Numa taça grande, combine os ovos inteiros com o leite e o óleo e envolva bem com uma vara de arames. Junte a farinha, o fermento, o sal, o queijo (se gostar) e as raspas de limão e torne a envolver até obter uma mistura homogénea. Unte formas de queque, e o próximo passo pode ser feito de duas formas: ou junta tudo, recheia as formas e leva ao forno, ou forra o fundo das formas com massa, recheia, tapa e leva ao forno pré-aquecido a 180 °C durante cerca de 30 minutos.

Manjar

10 FATIAS

Para o manjar:

- 320 ml de leite condensado (1 lata tradicional)
- 200 ml de leite de coco
- 500 ml de leite gordo
- 80 g de amido de milho

Para a calda/doce de nêspera:

- 500 g de nêsperas sem pele nem caroços
- 150 g de açúcar amarelo
- 30 ml de aguardente
- 1 pau de canela
- 50 ml de água

PREPARAÇÃO:

Comece por tratar do seu manjar, untando uma forma com buraco no meio com óleo vegetal e reserve. Num tacho fundo e com uma vara de arames, misture o leite condensado, o leite de coco e cerca de 400 ml do leite gordo. Leve ao lume brando. Numa taça pequena, dissolva o amido de milho no restante leite frio e adicione no tacho, mexendo sempre com uma vara de arames até engrossar, mas não demasiado. Observe que, a cada passagem, os arames da vara ficam vincados na mistura; nesta altura, o seu manjar está pronto. Verta o conteúdo do tacho para a forma previamente untada e cubra-a com película aderente antes de levar ao frigorífico durante, pelo menos, 4 horas. Para desenformar, vire a forma sobre o prato de servir. Encharque um pano em água quente e deixe que o seu manjar saia da forma.

Para o doce de nêspera, combine num tacho as nêsperas descascadas e descaroçadas, o açúcar amarelo, a aguardente, o pau de canela e a água. Envolva bem, tape e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 30 a 45 minutos, mexendo ocasionalmente para que o doce não se queime. Quando terminar, descarte o pau de canela e triture o doce. Deixe arrefecer e sirva!

Um grande clássico da cozinha

Atenção que estamos perante um grande clássico da cozinha ao nível do que podem ser festas ou ajuntamentos menores, até. O manjar, esta delícia que parece um pudim, que parece uma *panna cotta*, que parece tantas coisas, é uma surpresa que combina os meus leites favoritos, começando pelo condensado, passando pelo magnífico leite de coco e terminando no leite de vaca pasteurizado (o leite «normal»). É a perfeição do pudim descomplicado, fresco, *template*, capaz de ser servido com enorme distinção assim sem mais, ou guarnecido com um doce, fruta, ervas aromáticas frescas, etc. Nesta receita, fiz uma calda de nêspera, maravilhosa, cremosa, mas que depois não ficou tão bem na imagem, que eu estou numa fase mais minimal, digamos. E está tudo bem, já aceitei! Ainda assim, fica aqui a receita do doce de nêspera, que não custa nada!

Dica

Se não tiver leitelho, faça-o, porque é bastante simples de acordo com esta medida: para 200 ml de leite, 1 colher, de sobremesa, de sumo de limão ou de vinagre; combine, aguarde 10 minutos e o seu leitelho estará pronto.

Bolo de chocolate negro e arroz tufado

10 FATIAS

Para o bolo:

- 150 g de chocolate Piura Blanco Negro 74% (se não conseguir arranjar deste, não se atrapalhe e utilize o que tiver à mão)
- 180 g de manteiga
- ½ chávena de leite
- 1 colher (de sopa) bem cheia de cacau em pó
- 200 g de farinha de trigo tipo 55 sem fermento
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 350 g de açúcar mascavado
- 1 colher (de chá) de canela em pó
- 1 colher (de café) de sal
- 4 ovos
- ½ chávena de leitelho

Para o recheio de arroz tufado:

- 6 colheres (de sopa) de arroz (um qualquer, ou arroz já tufado)
- 300 g de chocolate Piura Blanco Negro 74%
- 70 g de manteiga
- 1 chávena de natas
- 2 colheres (de sopa) de açúcar (opcional)

PREPARAÇÃO:

Comece por untar uma forma redonda com papel vegetal e manteiga. Reserve. Aqueça o forno a 150 °C. Numa tigela para ir a banho-maria, junte o chocolate e a manteiga e deixe que derreta, envolvendo sempre. Quando o chocolate estiver quase totalmente fundido, envolva o leite cuidadosamente, até obter uma mistura homogénea, e retire do lume. Numa taça funda, misture os ingredientes secos (o cacau em pó, a farinha de trigo, o fermento em pó, o açúcar mascavado, a canela em pó e o sal) e adicione cuidadosamente os ingredientes húmidos: primeiro 2 ovos, depois o leitelho e por fim os outros 2 ovos, envolvendo bem entre cada adição. Por último, envolva o chocolate fundido com a manteiga e misture bem sem bater. Verta o preparado para dentro da forma e leve ao forno pré-aquecido entre 40 minutos e 1 hora ou até estar bem cozido. Quando terminar a cozedura, desenforme o bolo e deixe-o arrefecer.

Passe depois para o recheio. Se não tiver arroz tufado em casa, pode fazer o seu próprio arroz tufado, que é tão simples quanto isto: aqueça uma frigideira antiaderente e deite o arroz lá para dentro. Deixe ao lume até o arroz começar a estalar como se fossem pipocas, mas muito mais concentrado, porque não rebenta tão alto! Funda depois o chocolate com a manteiga e as natas em banho-maria. Adicione o açúcar, se quiser, e deixe que tudo se envolva lentamente, até fundir. Deixe arrefecer durante 10 a 15 minutos e inclua o arroz tufado, envolvendo bem. Abra o bolo ao meio, com uma faca grande, por forma a obter duas grandes bolachas. Recheie abundantemente com o preparado de arroz tufado, coloque a tampa e torne a cobrir até esgotar o recheio.

Sopa Serra da Estrela

2 PESSOAS

- 3 ovos
- Sal q.b.
- 1 pata de frango
- Cascas de cenoura q.b.
- Cascas de cebola q.b.
- Pele de tomate q.b.
- 1 alho-francês (apenas a parte verde)
- Tomilho fresco q.b.
- 1,5 l de água (aproximadamente) + 3 colheres (de sopa)
- 1 malagueta
- 1 colher (de sopa) de amido de milho
- Azeite q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Ervas aromáticas frescas a gosto
- Gotas de sumo de limão a gosto

PREPARAÇÃO:

Separe as claras das gemas, bata as claras em castelo bem firme e reserve-as. Num tacho fundo, coloque um punhado de sal, a pata de frango e os demais ingredientes para confecionar o caldo (as cascas de cenoura, as cascas de cebola, a pele de tomate, a parte verde do alho-francês e o tomilho fresco). Cubra com cerca de 1,5 l de água, leve ao lume e deixe levantar fervura durante cerca de 30 minutos. Tempere com a malagueta e retifique a quantidade de sal e água. Coe e reserve. Dissolva o amido de milho em 3 colheres, de sopa, de água fria e adicione ao caldo acabado de confecionar. Aqueça muito bem uma frigideira e pincele-a com azeite. Com uma concha, faça uma espécie de panquecas-nuvem e deixe-as dourar dos dois lados, virando-as com uma espátula. Aproveite para temperar as suas panquecas-nuvem com sal e pimenta, na frigideira, depois de as virar. Aqueça novamente o caldo e junte-lhe as gemas, mexendo sempre com uma vara de arames. Retifique os temperos e sirva da seguinte forma: pouse as nuvens num prato fundo e regue-as. Finalize com uma pitada de sal, pimenta preta, ervas aromáticas frescas e algumas gotas de sumo de limão.

Dica

Pode acrescentar a esta sopa *croutons*, que fica uma pequena maravilha com hidratos e tudo!

DECO

ESPAÇOS *ZEN* PARA RELAXAR

NESTA EDIÇÃO TRAZEMOS AS ÚLTIMAS TENDÊNCIAS, REMODELAÇÕES DE SONHO E PROPOSTAS MODERNAS, ACOLHEDORAS E INTEMPORAIS QUE A VÃO DEIXAR A SONHAR

www.lojadasrevistas.pt

JÁ NAS BANCAS